طفل فى الثامنة من عمره يؤدى تمرينا فى سباحة الصدر ..



مدرس السباحة يعلم أحد تلاميذ المدرسة الطفو على الماء ، وفى نفس الوقت يعلمه على اجادة التنفس

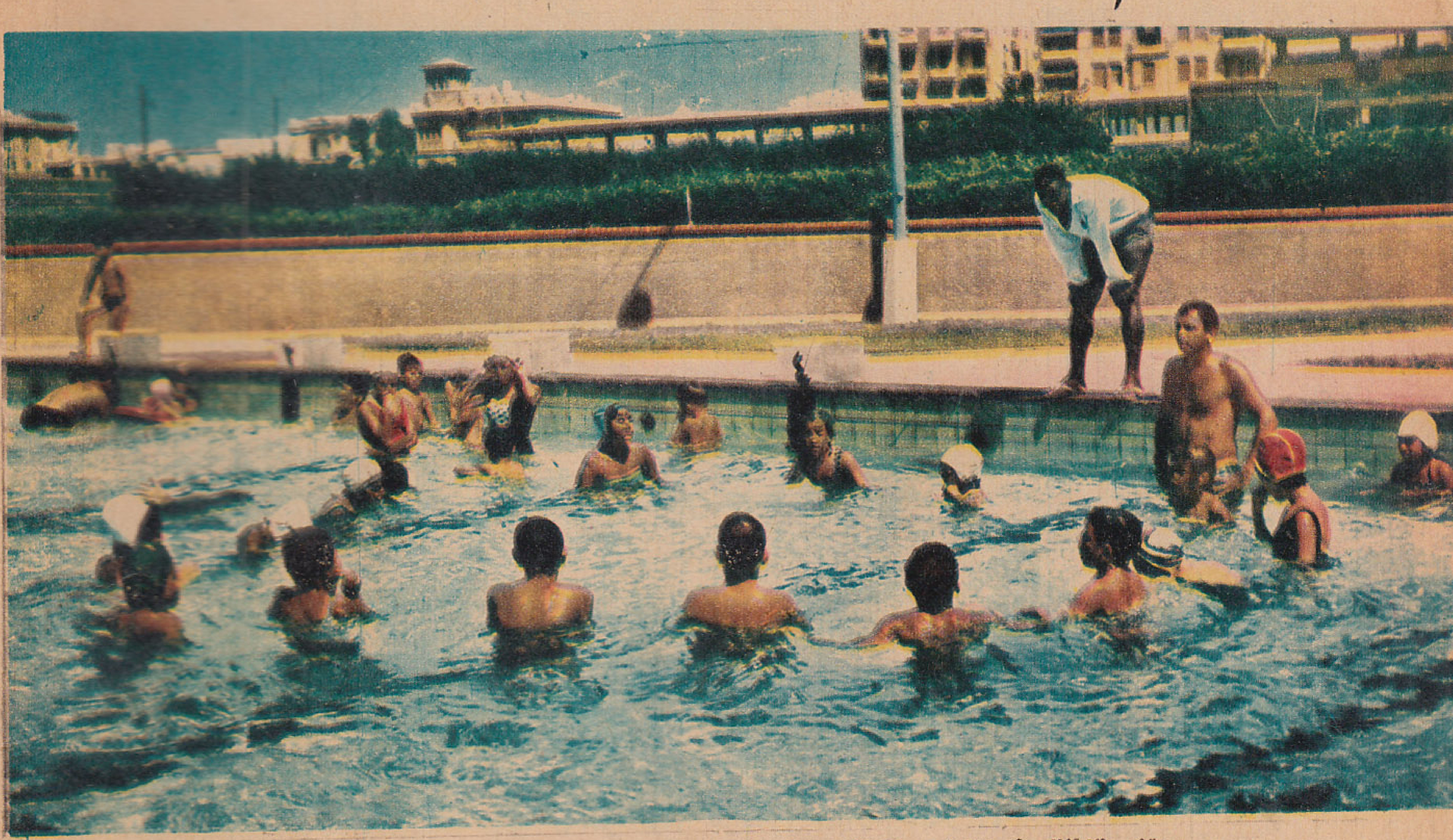
- الطفو فوق الماء .
- التحرك فى الماء .. أى تحريك الساقين والذراعين .
- التنفس أثناء السباحة .

الطفو فوق الماء

الطفو هو بقاء الجسم طافيا فوق سطح الماء دون بذل مجهود او حركة . والمعروف طبعا ان كثافة الجسم لاتختلف عن كثافة الماء كثيرا ، فاذا امتلأت الرئتان بالهواء زاد حجم الصدر وقلت كثافة الجسم عن الماء ، وبهذه الطريقة لا يغوص الجسم فى الماء..

وعليك لكى تتقن الطفو ان تتقدم برفقة المدرب او شخص له المام ودراية تامة بالسباحة ، تتقدم الى حوض السباحة من الناحية القليلة العمق ... املأ رئتيك بالهواء وحاول أن تغطس تحت الماء دون ان تخرج الهواء من رئتيك، وستجد أنك لاتستطيع أن تجلس فى قاع الحوض لان

أهم مبادئ السباحة .. صدر ..



وقف الاطفال فى دائرة حول المدرس ليتعلموا الطفو ، اول مبادىء السباحة

جسمك سيطفو تلقائيا على سطح المـــاء .. ولابد من ان تتكرر المحاولة عدة مرات حتى تأنس الى المـــاء .. ثم قف وادفع حائط الحوض بقدميك وارسل ذراعيك ممدوتين الى مســـتوى الرأس واترك جسمك يطفو على الماء فى حالة ارتخاء تام لكل العضلات .. ومع تكرار المحاولة ســتجد ان الطفو على سطح الماء شىء بسيط جدا ..

التحرك فى الماء

يجلس المبتـــدىء على حافة الحوض ويدلى ساقيه فى الماء ثم يحركهما بالتبادل من أسفل الى أعلى بشرط ان تكون الحركة من الفخذ مع ثنى مفصل الركبة قليلا وتكون الفتحة بين الســاقين اثناء فتحهما بالتبادل ثلاثين سنتيمترا ، على ان تكون القدمان متقاربتين اثناء حركة الفتح من أسفل الى أعلى .. ثم عليك أن تنزل الى الماء وتمسك بيديك حائط الحمام الجـانبى فى مكان غير عميق ثم تفرد جسمك الى الخلف وتحرك ساقيك فى هذا الوضع من أعلى الى أسفل ببطء ودون عنف .

وبالنســـبة لتحريك الذراعين فعليك ان تقف فى الماء معتـــدلا وتثنى الجـــذع الى الامام وتمد ذراعك اليمنى فى محاذاة الرأس ثم تحرك ذراعك على شكل نصف دائرة راسية من الامام الى الخلف حتى تصل الذراع فى مســـتوى الجذع .. كرر المحـــاولة عدة مرات ، مرة باليمنى ، ومـــرة باليسرى ، ثم باشر التمـــرين بتحريك الذراعين بالتبـــادل ، بمعنى ان تكون احدى الذراعين مفرودة الى الخلف فى الوقت الذى تتحرك فيــه الذراع الاخرى .. حاول خارج المـــاء أولا ثم طبق العملية بعد اتقانها داخل الماء .

بعد ذلك سيعلمك المدرب كيف يتم التناسق بين حركات الرجلين وحركات الذراعين .. هـــذه الحركات بعد أن تتقن الطفو أولا هى التى ستدفعك فى الماء لتصبح سباحا ..

ولكن .. قف ... الشرط الثالث .. والا فلن تصبح سباحا ..

التنفس

وطريقة التنفس فى الســباحة عكس طريقة التنفس المتبعة عادة فى الالعاب الرياضـية الاخرى . ففى السباحة يكون الشهيق من الفم والزفير من الانف منعـــا لتسرب الماء الى الخياشيم بالانف فيشرق المتمرن ■

املأ طبقا كبيرا بالمـــاء . خذ الشـــهيق من فمك واملأ رئتيك بالهواء ، ثم ضـــع وجهك فى الطبق داخل الماء وأخرج الزفير من الانف وستجد الهواء يخرج فى الماء على شكل فقاقيع .. تدرب بهذه الطريقة حتى تتقنها ثم انزل الى حوض الســـباحة وقف فى المكان غير العميق وكرر العملية حتى تتقنها داخل الحوض نفسه

انواع السباحة

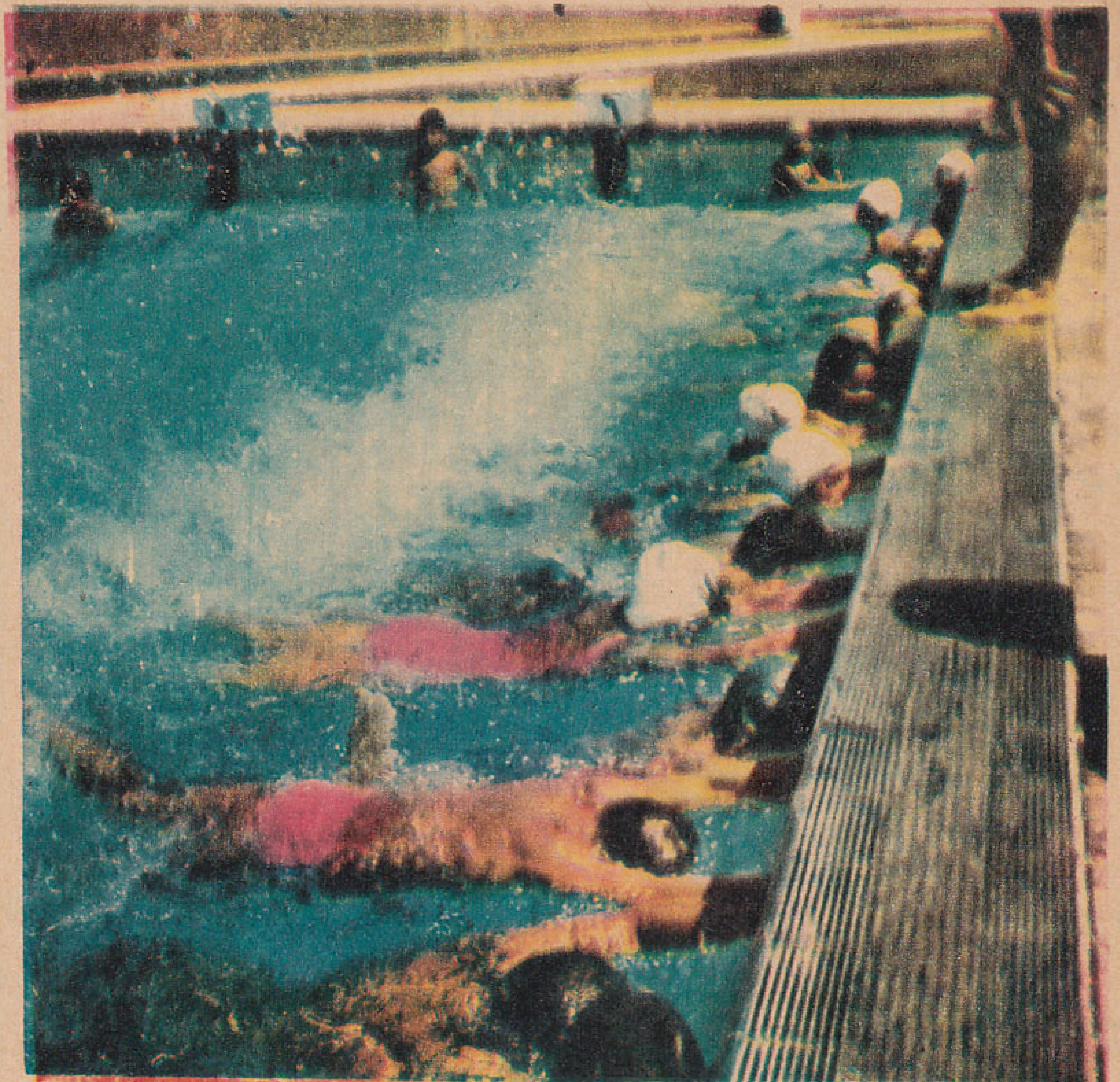
● **سباحة الصدر ..**

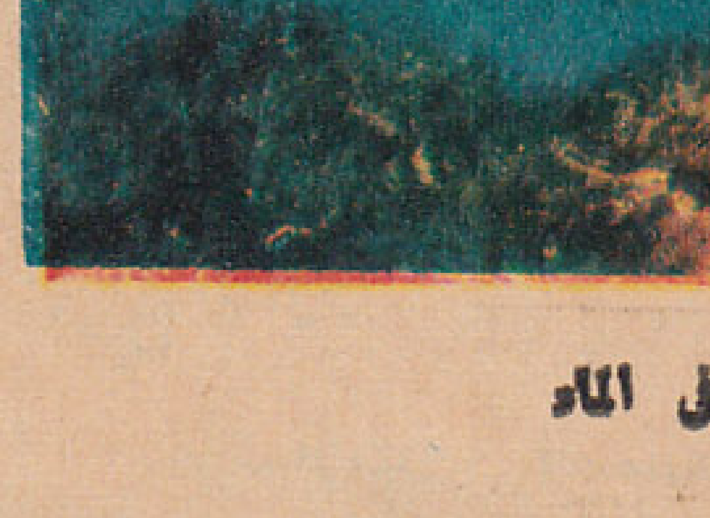
أهم انواع السباحة للمبتدئين ، فهى تجعلهم اكثر اطمئنـــانا فى الحركة فوق الماء ، وتســاعدهم على تعلم السباحة بسرعة . وهى النوع الوحيـــد الذى تكون كل الحركات فيه تحت سطح الماء .. وأهم اصولها :

١ – وضع الجسم تحت سطح الماء بحيث يكون الصدر الى أسفل والكتفان والفخذان موازية لسطح الماء .

٢ – تعمل الذراعان حركة واحدة فى نفس الوقت .

وفراشة .. وظهر .





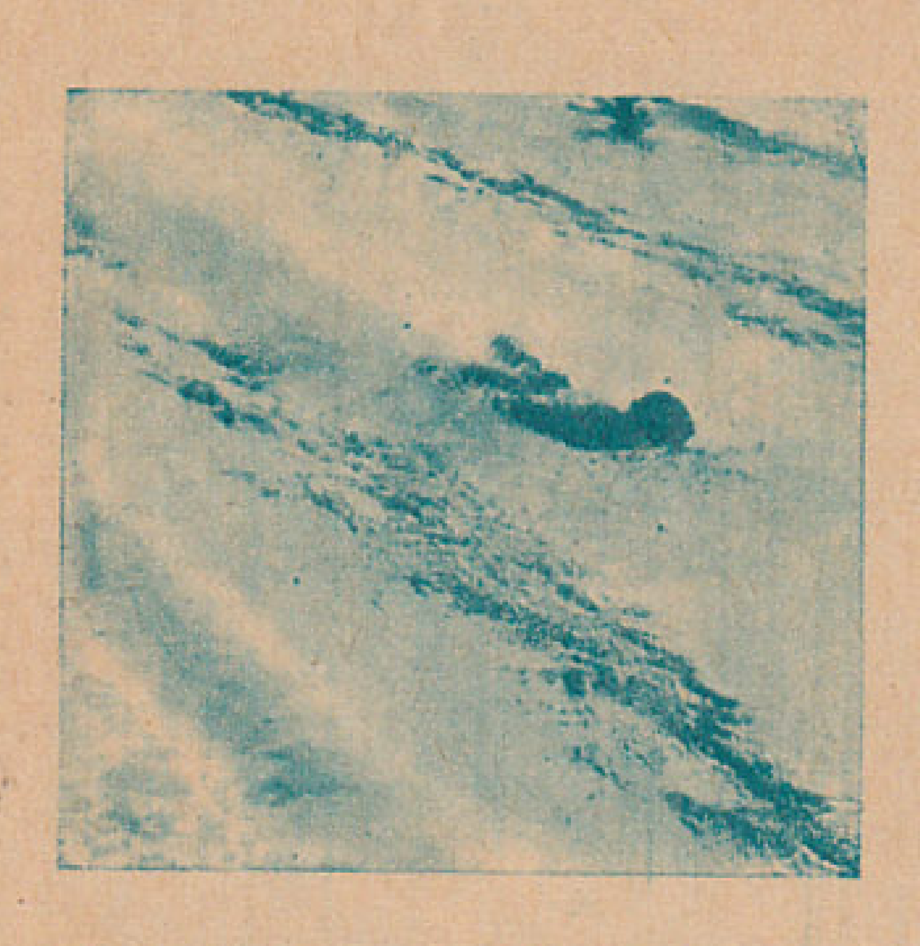
طريقة تعليم تحريك الساقين فى الماء



صورتان لسباحة الصدر



طفل يؤدى سباحة الظهر



حركة الدولفين .. أو الفراشة



٢ ـ تعمل السـاقان نفس الحركة فى نفس الوقت .

● سباحة الفراشة

سميت بهذا الاسم لان الجسم يبدو كالفراشة اثناء السباحة .. فالذراعان يعملان معا فى حركة دائرة من الامام الى الخلف خارج الماء .. واصولها :

١ ـ ينبطح السباح على سطح الماء مع وضع وجهه فى المـاء والذراعان مفرودتان ومستقيمتان وفى حالة ارتخاء وتأخذ اليدان وضعهما اسفل خط الكتفين .

٢ ـ تبدأ الذراعان السحب فى الماء وهما ممتدتان أماما من غير توتر وتضغطان الماء الى اسفل خط الكتفين ثم تسحب الذراعان معا من الامام للخلف فى المـاء عموديا الى قرب الفخذين مع انثناء بسيط فى المرفقين وتكون اليدان مفتوحتين ومتقـاربتين والاصابع مضمومة ثم تدفع الماء للخلف .

٣ ـ تخـرج اليدان وذلك بدورانهما خارج الماء من الجانبين بمرونة تامة للذراعين مع انثناء المرفقين ويكون خروج الذراعين بسيف اليدين ..

٤ اثناء حركة خروج الذراعين تتحرك الساقان من أعلى لاسفل فى حركة دائرية للخارج .

٥ ـ تضم الساقان بشدة متلاصقتين ومستقيمتين وتبقى الذراعان ممتدتين أماما حتى يتم زحف الجسم على الماء .

● سباحة الظهر ..

يجب أن يكون الجسم مستقيما وافقيا والراس مستقيم وللخلف قليلا لحفظ توازن الجسـم مع ضرورة مرونة الرقبة وارتخائها ليسهل طفو الجسم على سـطح الماء .. تبدأ حركة دفع المـاء من الفخذ ثم الركبة ثم القـدم ويجب أن يكون الكعب مرتخيـا مرنا .. وتكون الضربات من أسفل الى اعلى بالتناوب بشرط الا تخرج الركبة أو القـدم من الماء ، وتؤدى حركات الذراعين بالتناوب بحيث يدار معصم اليد والكف للخارج مرتخيتان مع انثناء خفيف بالكوع ..

وبعد هذا .. اذا كنت على علم بسيط بالسباحة ، أى تعرف مبادئها الاولية فانك تستطيع أن تطبق هذا الكلام فى الماء .. أما اذا لم تكن لك دراية بالسباحة على الاطلاق ، فعليك أن تتعلم أولا على يد مدرب .





للكاتب الكبير : توفيق الحكيم

تقديم : وليم الميري

رسوم : هبة عنايت

ملخص ما نشر

ترك « محسن » أعمامه في القاهرة ، ووصل الى « دمنهور » لقضاء الاجازة الصيفية مع والده الريفي الثري وامه الريفية .

وخرج « محسن » مع والديه في نزهة الى منزلهم بالعزبة ووصل الى علم الفلاحات قدوم أصحاب « الوسية » فحضرن يزغردن ، وتقدمت أجرؤهن ، تريد أن تتناول يد الست تقبلها . فانتهرتها الست قائلة باحتقار :

— بعيد ! .. بعيد حاسبي توسخي فستاني ! ..

فأجابت الفلاحة في حلم وبشر ، ضاحكة الوجه :

— يوه ! مش ستنا انبوس ايدها ! .. أمال نبوس ايد مين ؟ ..

فأشارت « الست » بيدها علامة الابتعاد ، وتدخل الناظر ينفذ رغبة « الست » فرفع ذراعه في الفضاء مرهبا ، كانما يرهب أوزا أو دجاجا ، وقال :

— ياللا ياوليه انت وهيه ! .. على داركم .. على داركم ! .

فتقهقر النسوة ، وتراجعن الى الوراء نحو دورهن ! .. وهن مستمرات يزغردن ! ..

فاقترب « محسن » من والدته ، وقال في نبرة التأثر :

— ليه يا نينه تطرديهم ؟.. حرام ..

فاجابت بجفاء وقلة اهتمام وهي تجتاز باب البيت :

— حرام ايه .. دول فلاحين ! ..

ما كاد « محسن » يستقر ساعة في غرفته ببيت العزبة حتى كان وقت الغداء .. فمدت المائدة ووقف على رأسها الخادمان النوبيان كالمعتاد ،

وجاءت « الست » يتبعها زوجها و « محسن » ، وما أن نظرت الى طبق الخبز « البلدي » على المائدة حتى صاحت :

— الله ! .. فين العيش « الفينو » ؟ ..

فغمغم أحد الخادمين :

— مفيش ! ..

فزمجرت الست :

— نسيت تجيب عيش « فينو » معاك من « دمنهور » ؟ .. كويس قوي .. وأنا أكل أيه دلوقت ؟ ..

— أروح يا ستي أجيب من « دمنهور » وآجي حالا .

فسكتت الست لحظة .. ثم عادت فقالت بعد أن ألقت نظرة على الشمس المتوهجة في الخارج :

— الدنيا حر عليك يا « بلال » ، قل لواحد فلاح يروح ! ..

وهم « بلال » بالذهاب ، ولكنها استوقفته :

— اسمع يا « بلال » ! .. نادى لي الناظر الكلب ! ..

وخرج الخادم ، وعاد بعد لحظة بالناظر ، فقالت له الست :

— ازاي عاوز توكلنا عيش من بتاع الفلاحين يا راجل ! يا مغفل ؟! ..

فأجاب الناظر دهشا مبغوتا :

— دا عيش طازة يا ست .. خبيز النهارده الصبح مراتي خبزاه بأيدها خصوصي علشان حضرتك ! ..

فصاحت به :

— بلاش قرف ! .. أنا آكل عيش من ده ؟! .. امشي ابعت

واحد فلاح حالا يروح يجيب لى عيش افرنجي من « دمنهور »

ـ دلوقت يا ست فى حر الضهرية .. ؟!

ـ أيوه .. دلوقت فى حر الضهرية ! ..

ـ حاضر ياست ... بس

ـ بس ايه ؟ ..

ـ بس جنابك تعرفى ان الفلاح من دول بيشقى فى الغيط من الساعة ٥ صباحا ، وما يصدق تيجى ساعة الضهر علشان يرتمى تحت شجرة يستريح بعض شى ! ..

ـ ما شاء الله ! ..يستريح بعض شى ؟ ..الفلاح يستريح؟ .. من امتى العز ده ؟! ..

ـ مش بنى آدم يا جناب الست ؟! ..

ـ امشى بلاش دلع ! ... قوم حالا واحد فلاح يجيب عيش من « دمنهور » ، والا وحياة أبويا الكرباج ينزل على عمتك دى .. جنس فلاح ! ..

فأطرق الناظر قليلا ، والتفتت الست الى زوجها البك كأنها تنتهره على سكوته ، واكتفائه بالمشاهدة ، فأسرع البك يوافق فى ربكة وعجلة قائلا :

ـ أيوه .. أمال ايه ! ... ابعت واحد فلاح من اللى نايمين زى الجاموس فى الدار ! ..

فرفع الناظر رأسه وقال :

ـ حاضر ..

واردفت الست :

ـ والا روح انت بنفسك ان كنت عاوز تدلعهم .. ما انت زيهم ! .. يعنى انت كنت ابن ترك ؟ ..

فقال الناظر فى أدب :

ـ حاضر ! ..

ثم خرج يلبى هذا الامر الصارم .. و « محسن » يتبعه بنظره مشفقا حتى غاب .. فخفض الفتى بصره ،وجعل يداعب أزرار سترته ، متجنبا النظر الى والديه ، كأنه خجل من سلوكهما ! ..

صبر « محسن » حتى انتهى الغداء ، فترك والديه الى الخارج حيث الحرية والفضاء ، والفلاحون السذج البسطاء كرماء النفس . فكان أول من صادف « الشيخ حسن »قاعدا على مصطبة المضيفة ، وبيده سبحة ، وهو باهت الوجه متغير الصوت ، يتوسل الى « عبد العاطى البدوى » خفير العزبة الخصوصى ، وهذا يصيح فى وجهه بصوت مخيف :

ـ والله والله « عرجاوى » ما يخشها .. وشرف «البدوى» نطسه الوش من هادى البارووده ! ..



تنابلة الصبيان







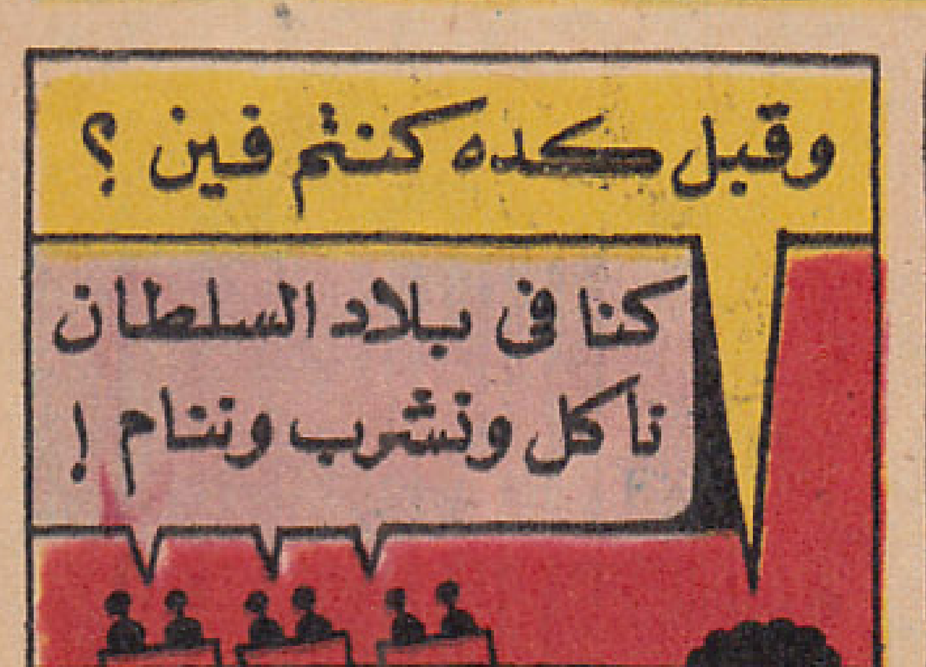












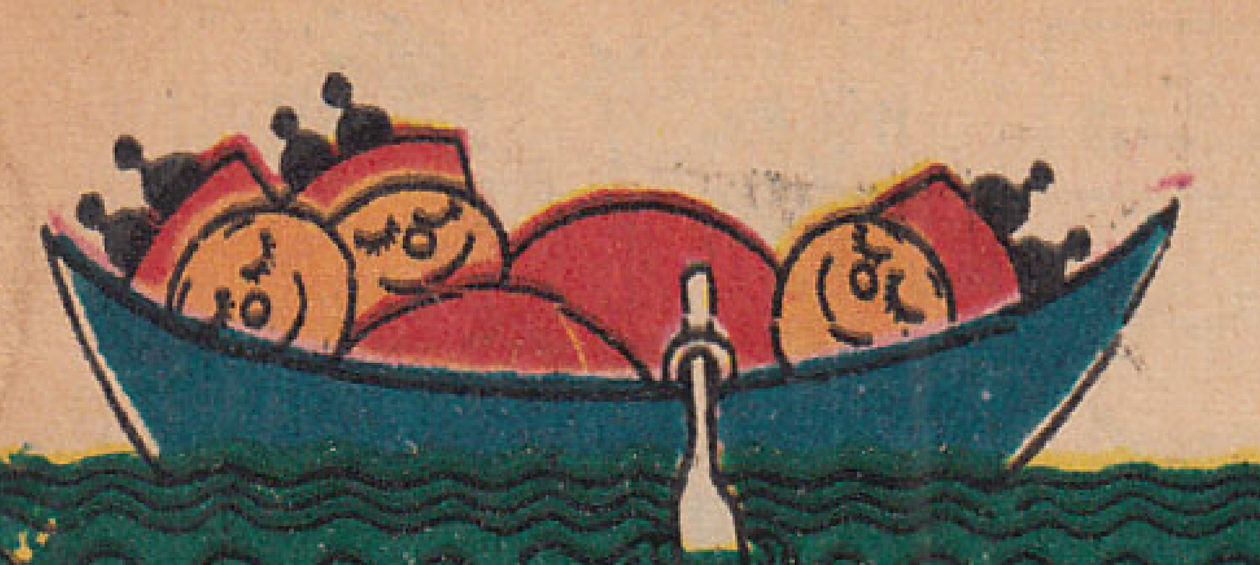
ومابتشتغلوش ؟!!











ثار الشعب ضد تنابلة الصبيان لرفضهم العمل ، فوضعوهم فى سفينة انطلقت بهم الى الاسكندرية وهناك شاهدوا الناس على الشاطئ نائمين أو بلا عمل .

سيناريو ورسوم حجازى







بصينا من فوق السطوح .. لقينا جيش السلطان محاصر البيت المهجور وكل عسكرى شايل بدل البندقية طبق خضار !

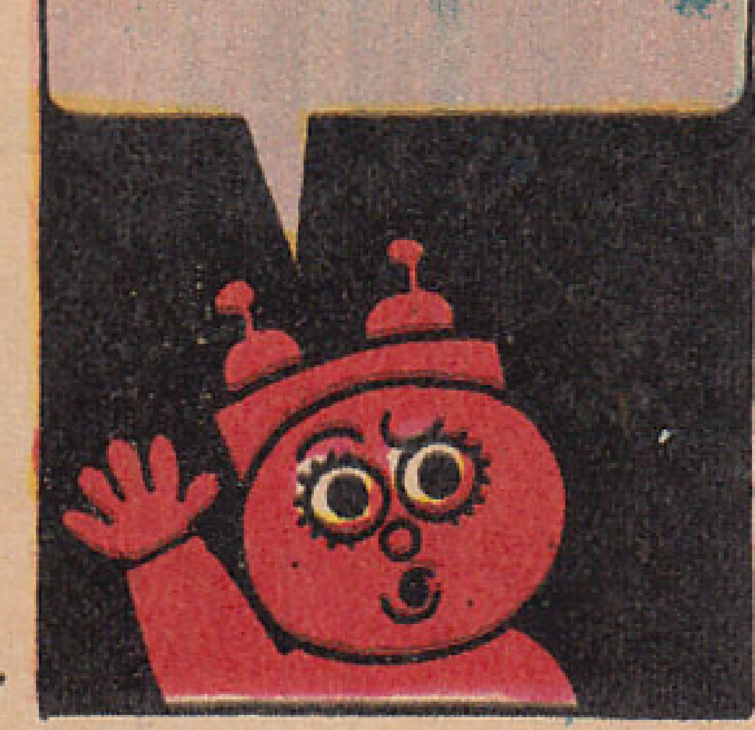






وبعد ماكلنا ونمنا .. صحينا لقينا نفسنا فى مركب فى وسط البحر !









بس اللى انتم شايفينهم دول مش تنابلة ، دول عمال وموظفين وتلاميذ .. بيشتغلوا طول السنة ، وفى الأجازة بتاعتهم بيصيفوا وبعدين يرجعوا من المصيف يشتغلوا تانى !





كيف يتصرف سمير مع تنابلة الصبيان ؟! انتظر الأحد القادم

دندش في الوادي الجديد















كان « دندش » و« كراوية » و « عنبة » فى طريقهم الى « اسيوط » ومعهم شحنة من المعدات مرحلة الى الوادى الجديد .. ولكن السيارة تعطلت بهم ففكروا فى طريقة للنجاة

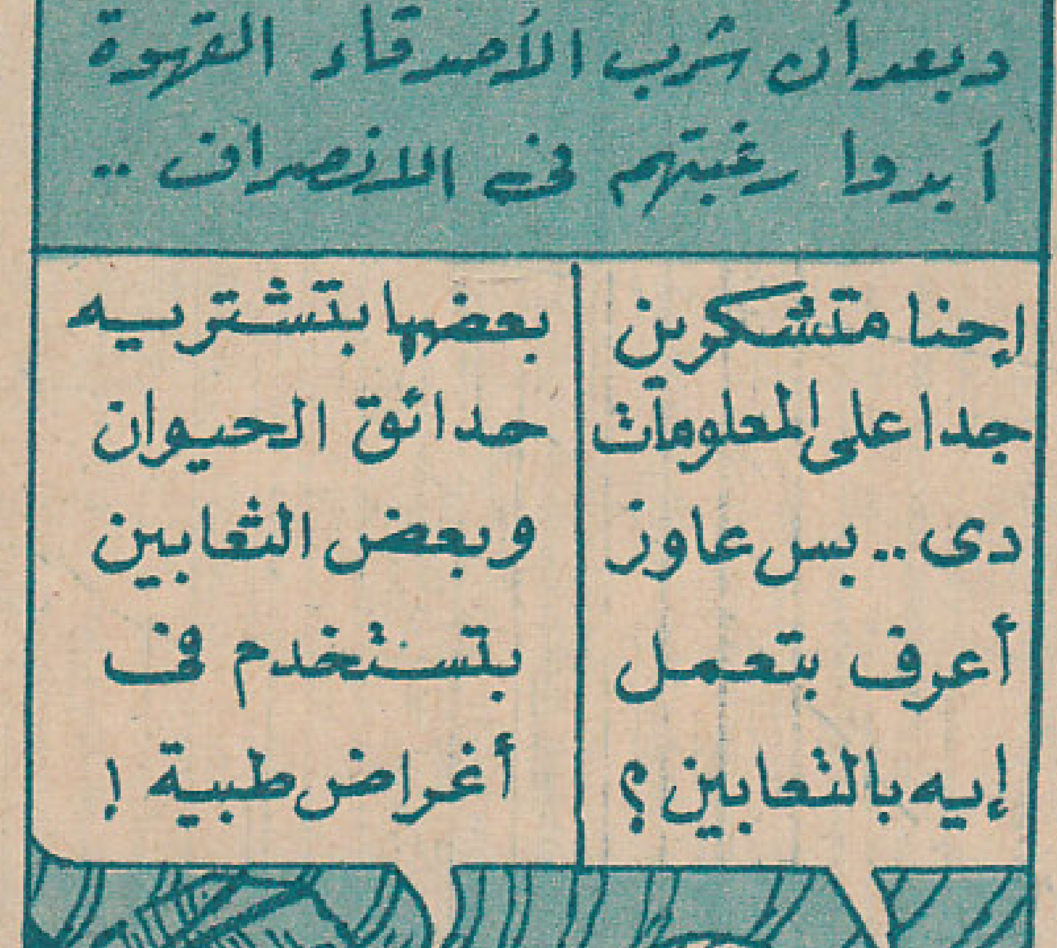


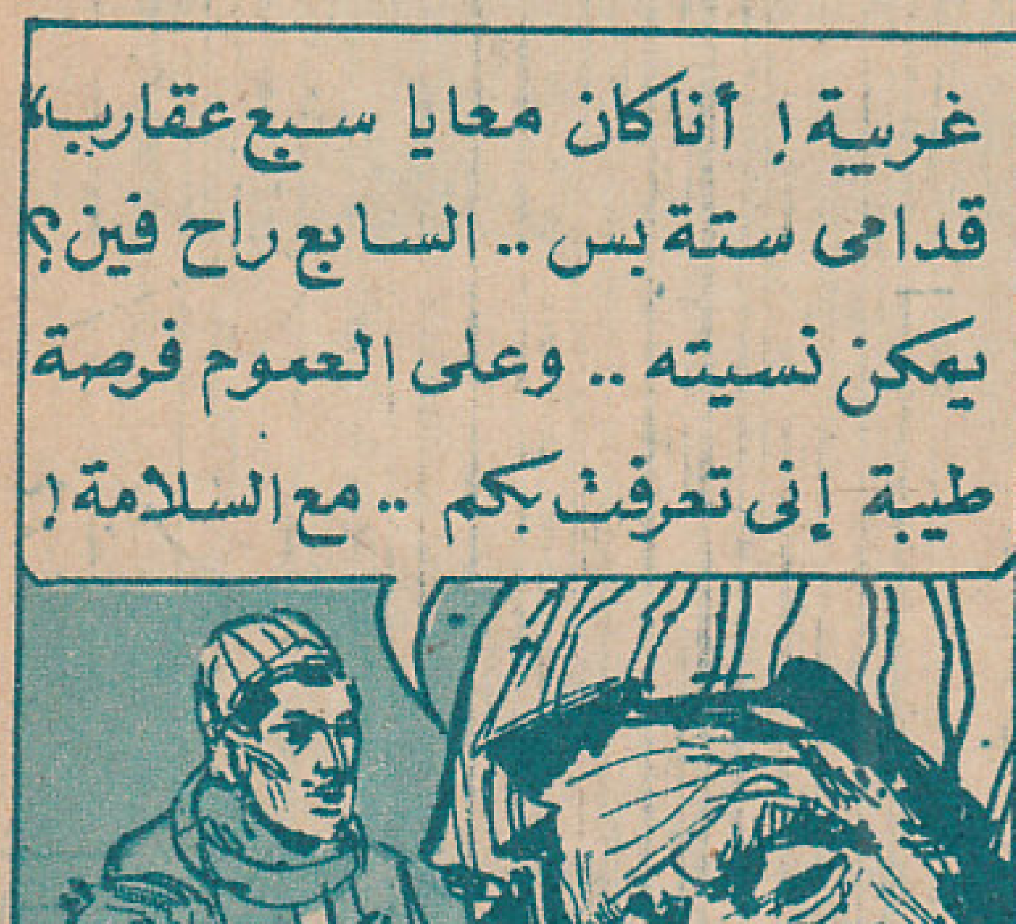
















ترى ما الذى حدث "لكراوية" ؟ انتظر الأحد القادم



جمهورية زفتى

كلنا نعرف ان عيد الجمهورية هو يوم ١٨ يونية سنة ١٩٥٣ ، وربما لا يعرف الكثيرون منا ان بلادنا عرفت الجمهورية قبل هذا اليوم بكثير ، والحقيقة ان الجمهورية اعلنت فى « زفتى » سنة ١٩١٩ اثناء ثورة الشعب

فقد ثارت «زفتى» بقيادة محام شاب ثائر اسمه «يوسف الجندى» الذى خرج على راس مظاهرة ضخمة استولت على مركز البوليس ومحطة السكة الحديد والتلغراف واعلن جمهورية زفتى المصرية المستقلة ، ثم جمع التبرعات للثورة .. واستخدم بعض هذه التبرعات فى تحسين حال البلدة التعيسة « زفتى » .. و ..

وطارت انباء هذه الجمهورية المستقلة الى القاهرة والعالم ، فارسل الانجليز فرقة عسكرية كبيرة لاخضاع جمهورية «زفتى» ، وهددت بنصف المدينة بالمدافع المتوحشة اذا لم تسلم « زفتى » عشرين من ثوارها ليجلدوهم

وفكر الثوار طويلا ، ما العمل؟! ما العمل ؟ ! ما العمل ؟ ! وبغتة



ثم شعبنا وجد الثوار حلا طريفا بجمع اهل « زفتى » عشرين من الخونة الذين كانوا يساعدون الانجليز ضد بلدهم .. انهالت السياط الانجليزية على ظهور الخونة العشرين ..

ج جالاتيا

فى بلاد الاغريق عاشت اسطورة جميلة تقول ان صانع التماثيل « بيجماليون » صنع تمثالا جميلا على شكل امراة ، وحين اكتمل التمثال الجميل احبه «بيجماليون» ومن حرارة حب «بيجماليون» لتمثاله تحرك التمثال واصبح انسانة رقيقة جميلة اسمها «جالاتيا» ، ومع «جالاتيا» عاش « بيجماليون » فى سعادة لا تنتهى ..

ـ هل تعرف يا صديقى ماذا تعنى هذه الاسطورة ؟!

ـ انها تعنى أن الانسان حين يحب عمله تمتلىء حياته بالحب والسعادة ..

جحا

ذهب جحا الى السوق .. وامام بائع الثياب توقف طويلا ثم انتقى سروالا (بنطلونا) .. وسال البائع : بكم هذا ؟ !

قال البائع :

ـ بخمسة عشر دينارا ..

فكر جحا .. ثم قال :

ـ اذن اعطنى قفطانا بخمسة عشر دينارا ..

بحث البائع حتى اتى لجحا بقفطان ثمنه خمسة عشر دينارا .. اخذ جحا القفطان وترك السروال ومشى ..

فجرى البائع خلفه :

ـ يا جحا .. يا جحا .. اين ثمن القفطان ؟! انك لم تعطنى ثمنه ..

قال جحا :

ـ يا أخى .. القفطان بخمسة عشر دينارا والسروال بخمسة عشر .. وأنا اخذت القفطان بدلا من السروال .. اخذت القفطان وأعطيتك السروال ..

قال البائع :

ـ ولكنك لم تدفع لى ثمن السروال ..

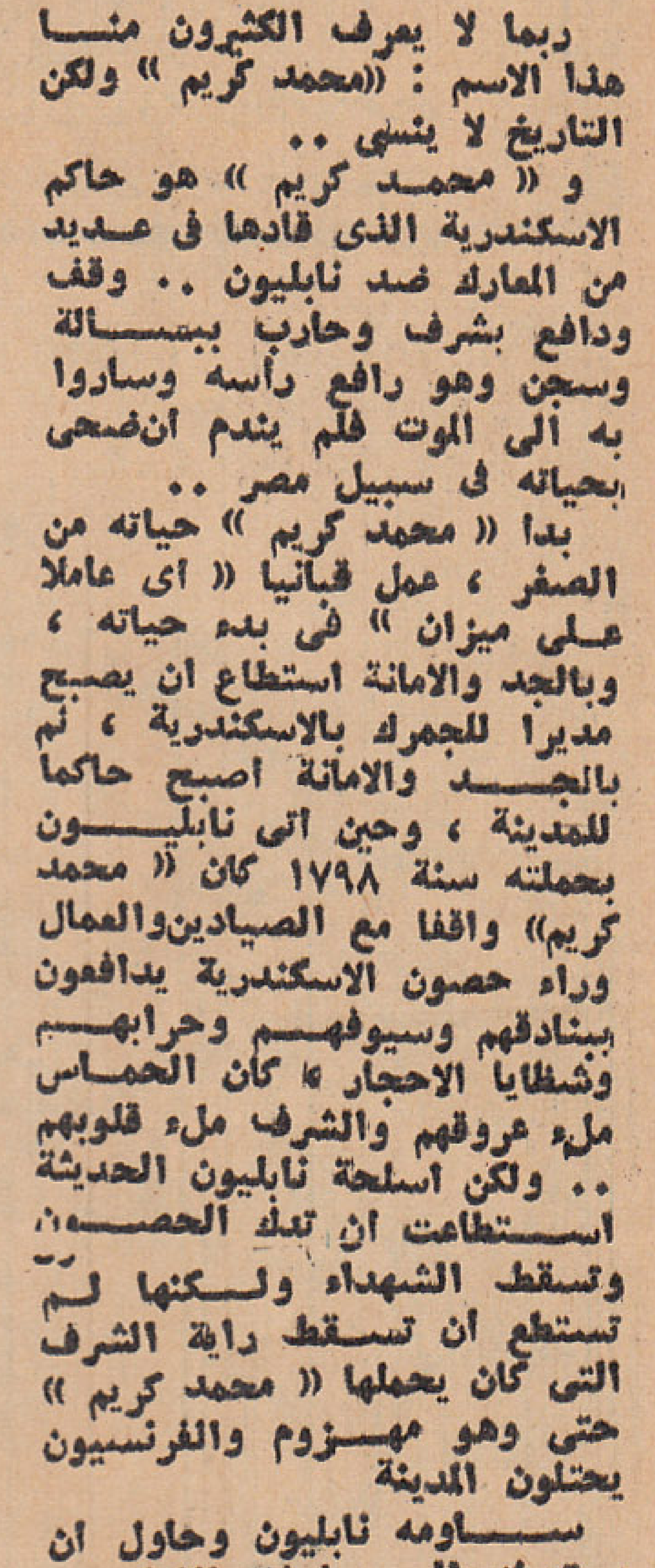
قال جحا :

ـ يالك من غبى .. وهل اخذت انا السروال .. الم أتركه لك ..

محمد كريم

من الخالدين





ربما لا يعرف الكثيرون منا هذا الاسم : «محمد كريم» ولكن التاريخ لا ينسى ..

و «محمد كريم» هو حاكم الاسكندرية الذى قادها فى عديد من المعارك ضد نابليون .. وقف ودافع بشرف وحارب ببسالة وسجن وهو رافع رأسه وساروا به الى الموت فلم يندم ان ضحى بحياته فى سبيل مصر ..

بدأ «محمد كريم» حياته من الصفر ، عمل قبانيا «اى عاملا على ميزان» فى بدء حياته ، وبالجد والامانة استطاع ان يصبح مديرا للجمرك بالاسكندرية ، ثم بالجد والامانة اصبح حاكما للمدينة ، وحين اتى نابليون بحملته سنة ١٧٩٨ كان «محمد كريم» واقفا مع الصيادين والعمال وراء حصون الاسكندرية يدافعون ببنادقهم وسيوفهم وحرابهم وشظايا الاحجار » كان الحماس ملء عروقهم والشرف ملء قلوبهم .. ولكن اسلحة نابليون الحديثة استطاعت ان تدك الحصون وتسقط الشهداء ولكنها لم تستطع ان تسقط راية الشرف التى كان يحملها «محمد كريم» حتى وهو مهزوم والفرنسيون يحتلون المدينة

ساومه نابليون وحاول ان يستميله الى صفوف الفرنسيين ولكن . لا . لا . لا .

وفى السر ظل يجمع المجاهدين ويزودهم بالسلاح والحماس ، وعندما قرر نابليون ان يمضى بحملته ليحتل دمنهور تزعم «محمد كريم» حملات المقاومة السلبية ، كان من نتيجتها ما وصفه احد القادة الفرنسيين : «لقد منعوا - اى اهل الاسكندرية - تزويد الكتائب .. وهربوا الجمال لئلا يستعين بها الفرنسيون ، كان من المستحيل ونحن فى الاسكندرية ان نحصل على جمل واحد او قربة واحدة لحمل الماء على الرغم من اوامر «نابليون».. وعندما دخلت الحملة المضعضعة دمنهور وجدوا فى انتظارهم نحو ستة آلاف من المقاتلين المسلحين ، ودار القتال: المقاتلون المصريون ملء الشوارع والطرق وسطوح المنازل والنار النار النار وانسحب الفرنسيون وقال الجنرال الفرنسى «ديموى» «ان هذا كله من عمل «محمد كريم» .. وقبض الفرنسيون على محمد كريم .. واودعوه السجن .. اغروه وارهبوه ولكنه قال : «اننى اضحى بنفسى فى سبيل وطنى» ..

وحكم الفرنسيون باعدام البطل العنيد اذا لم يدفع غرامة مقدارها ثلاثين الف ريال ، ورفض «كريم» دفع الغرامة قائلا :

«اذا كان مقدر لى ان اموت فلا يعصمنى من الموت ان ادفع هذا المبلغ » واذا كان مقدر لى الحياة فلماذا ادفعه ؟ »

وحاول المجاهدون المصريون ان يجمعوا الثلاثين الف ريال ليفتدوا بها «محمد كريم» ، وكانت المهلة اثنتا عشرة ساعة.. والموت يقترب من رأس البطل .. والمدة توشك على الانقضاء والغرامة لم تكتمل.

وانقضت المدة .. ولم يستطع المجاهدون ان يجمعوا الفدية المطلوبة ، واقبل السفاحون الفرنسيون، اركبوا البطل حمارا واحاطت به سيوفهم المسلولة وامامهم طبول الموت ، وفى ساحة الاعدام كتفوه ثم صوبوا الى قلبه رصاصاتهم الغادرة ،وفى يوم ٦ - ٩ - ١٧٩٨ سقط البطل شجاعا، وعلى شفاه المجاهدين كلمته الخالدة : اننى أضحى بنفسى فى سبيل وطنى »

خطاب مفتوح

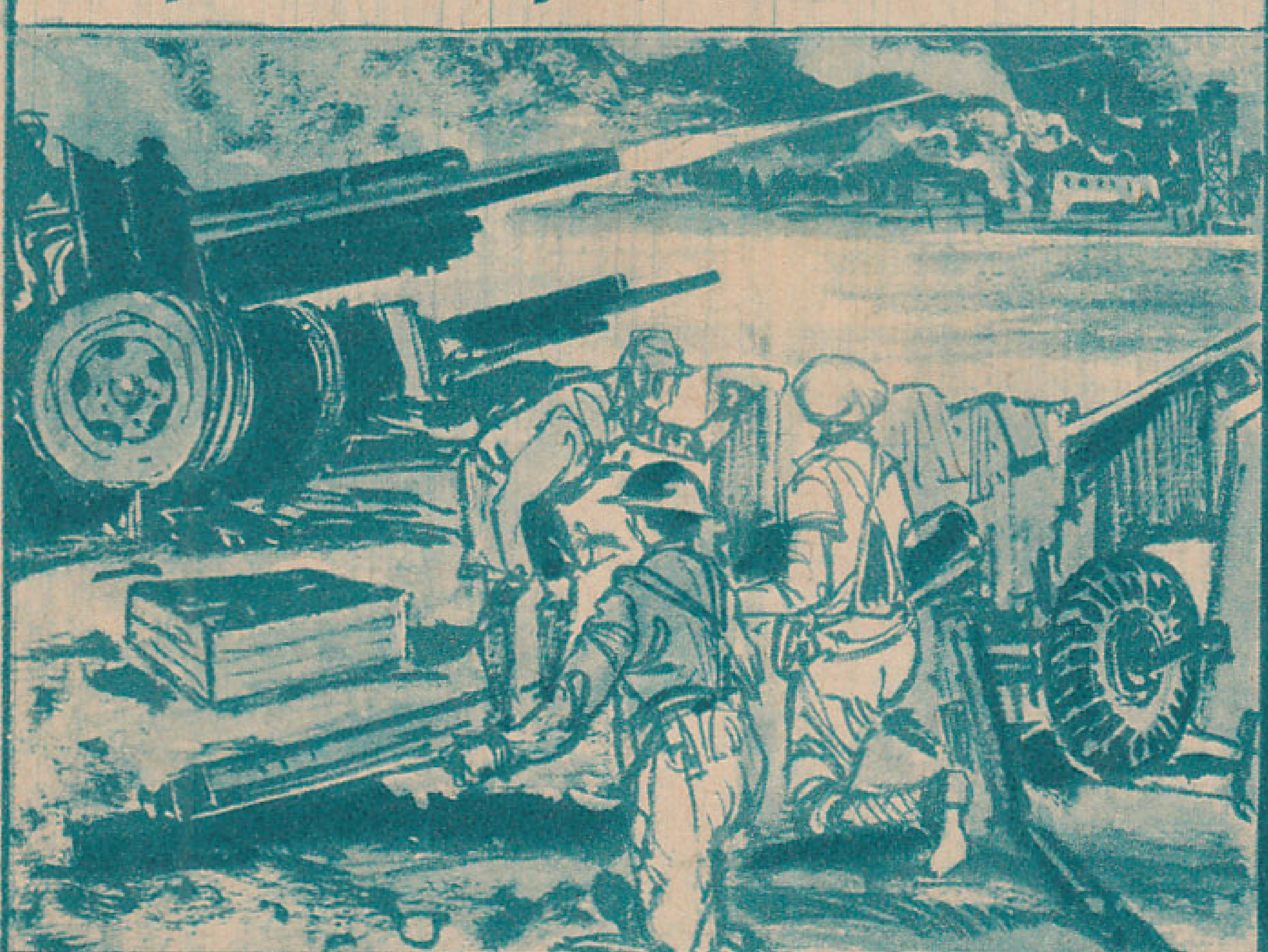
فتش عن المدرسة .. يامن تسكن فى العراء
ابحث عن المعرفة .. يا من ترتعش من البرد
وانت ايها الجائع .. تشبث بالكتاب ، فانه سلاح
ان عليك ان تتولى القيادة ـ لا تقنع بما يقوله غيرك
ان مالا تعرفه بنفسك فانت تجهله .

للشاعر الالمانى «بريخت»


عائدون
سيناريو: احمد الإبراشي
رسوم الفنان: جمال قطب
قصة البطل أحمد عبد العزيز


ونجحت القوات المصرية في الوصول الى "بئر سبع" ...


سنشرع فورا في ذلك مستعمرة "بيت راشيل"
فإنها أقرب المستعمرات إلى "بئر سبع"!


وسرعان ما كانت المستعمرة اليهودية هدفا للقذائف المدفعية المصرية

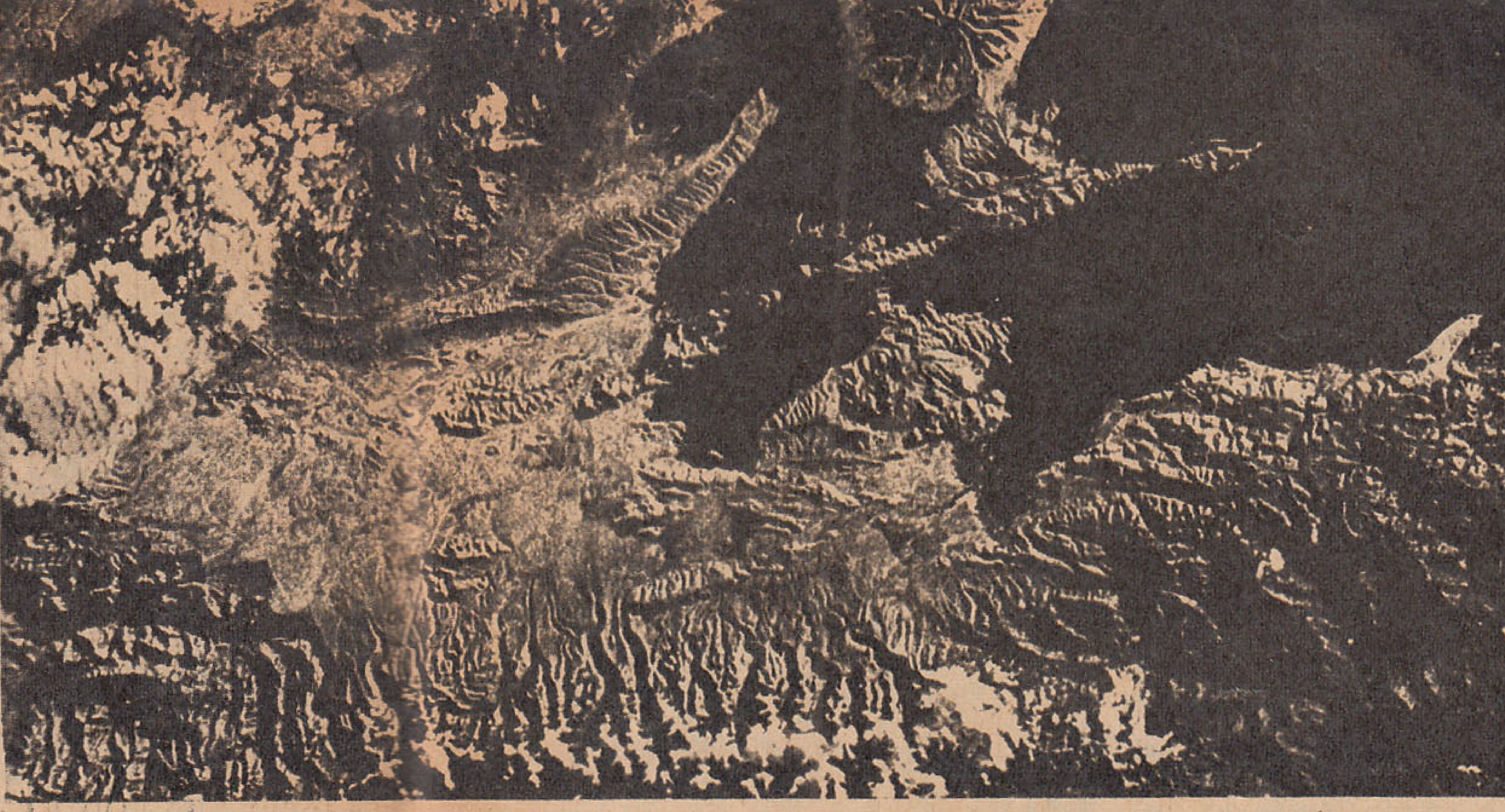
نجحت قوات الفدائيين فى تامين القوات النظامية المصرية فى طريق تقدمها الى القدس



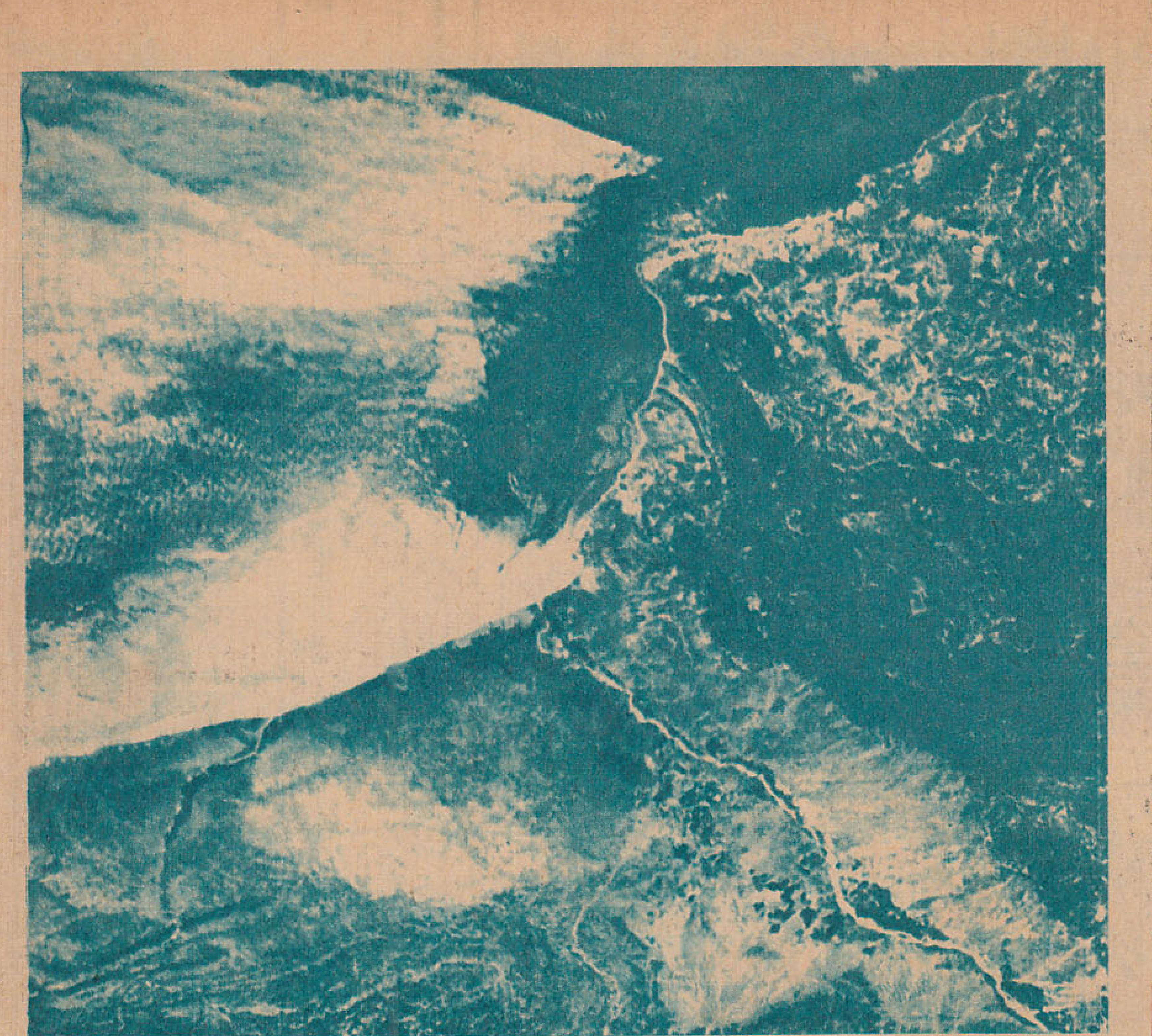
ماذا ستكون الخطوة التالية للقوات المصرية ؟! انتظر الأحد القادم



رائد الفضاء يستخدم « النظارة المكبرة » ينظر الى الارض من سفينة الفضاء .



سفينة الفضاء تلتقط صور جبال الانديز



منطقة البحر الابيض عند جبل طارق من الفضاء

كيف تبدو أرضنا من الفضاء

بقلم مجدى نصيف



قناة السويس كما تبدو من سفينة الفضاء ..

بدخولنا عصر الفضاء ، وانطلاق رواده الى الفضاء المحيط بكوكبنا « الارضى » ، ظهرت تبعا لذلك ظواهر جديدة ، لم تكن موجودة من قبل .

فقد انطلق الانسان الى مسافات بعيدة ليرى « الارض » التى كان ملتصقا بها ، وأمكن له ـ لاول مرة ـ أن يشاهد بعينه المجردة من بعيد ، كرته الارضية وظواهرها الجوية .. لقد زودتنا هذه الرؤية وكذلك الصور التى التقطوها بمعلومات جديدة عن الظواهر والعمليات الطبيعية التى تحدث فى جو الارض ، وسجلت كذلك المناخ وتغيراته المختلفة .

وهنا يجب أن نذكر أنه حتى الرؤية بالعين المجردة لها أهميتها من على هذه المسافات الكبيرة . فالعين الفاحصة المدربة يمكن أن يجذب انتباهها أى تغير فى الجو ويمكن لرائد الفضاء أن يستخدم النظارات المكبرة أو مثلها من الاجهزة البسيطة ليكشف المزيد من التفاصيل .

فماذا رأى رواد الفضاء ؟ وماهى المعلومات والصور التى سجلوها ؟

يقول « يورى جاجارين » رائد الفضاء الاول :

ـ « رأيت سلاسل الجبال والانهار الكبرى ومناطق الغابات والشواطىء والجزر بوضوح لم يسبقه مثيل ، ورأيت السحب وهى تلقى بظلالها على الارض . أما سطح المياه فى البحار فيبدو داكنا . وعندما تطلعت الى الافق شاهدت الفرق عندما انتقل نظرى من سطح الارض اللامع الى السماء السوداء الشديدة الظلمة . فالارض كانت تحيط بها هالة من اللون الازرق الفاتح الرقيق يتغير تدريجيا الى التركواز ثم الازرق ثم البنفسجى وآخيرا الى الاسود الداكن .

وقال « جيرمان تيتوف » .

ـ من الطف الاشياء التى رأيتها من سفينة الفضاء ، الليل وهو يلقى بظلاله فى بداية المساء على سطح الارض . كان نصف الكرة الارضية لامعا بتأثير ضوء الشمس ، أما النصف الاخر فكان فى ظلام دامس ، وبين هذين الجزئين كان هناك شريط ضيق من الظل الرمادى الذى يتحرك بسرعة كبيرة ، وفوق كانت تتعلق فى الجو حول الارض سحب وردية اللون .

ويقول اندريه نيكولاييف

كان من الممكن مشاهدة المدن والشوارع ، وكان من الممكن فى الليل ملاحظة العواصف الرعدية وهى تهب على مناطق معينة فى الكرة الارضية .

وقالت فالنتينا يتروشكوف

كان طيرانى فى الفضاء مليئا بالذكريات التى لا تنسى . التتابع السريع لغروب الشمس وشروقها ، التغير السريع فى المناظر : القارات والمحيطات والجبال والانهار والحقول والمدن والسحب .

وكان لكل قارة لونها الخاص الذى يغلب عليها ، فافريقيا صفراء ، وامريكا الجنوبية خضراء أما آسيا فكانت بنية اللون . وكانت للمياه فى المحيط الاطلنطى ظلال أغمق من مياه المحيط الهادى . والوان الجبال كانت مختلفة ، فجبال روسيا خضراء غامقة تغطيها غابات التايجا ، أما جبال امريكا فكانت رمادية غامقة ، وبعض الجبال كان أحمر اللون تغطيه البقع البيضاء .

وهنا يجب أن نؤكد مرة أخرى فائدة الرؤية من على هذه الابعاد ، وتقوم الان العديد من الاقمار الصناعية بهذه المهمة ،

ما فائدة هذا لبنى البشر من الناحية العملية ؟

يقول مستبسلاف كيلدس رئيس أكاديمية العلوم السوفييتية ، ان أمكانية الحصول على كمية كبيرة من المعلومات بمساعدة الاقمار الصناعية وصواريخ الارصاد تسمح لنا الان بخلق أساليب جديدة للتنبؤ بالطقس . وان استكشاف الظواهر الطبيعية التى تحدث فى طبقات الجو العليا وفى الفضاء الخارجى المحيط بكرتنا الارضية ، يزودنا بأمكانيات جديدة لفهم التأثير القوى للعوامل الكونية على الظواهر الالكترو ـ مغناطيسية والهيدرو ـ ديناميكية التى تحدث فى الجو المحيط بأرضنا تلك العوامل التى لها المحل الاول فى التأثير على ظروف الحياة على الارض .


باهر بطل الكرة


واتصل الوالد بكل الأماكن التى يتوقع وجود "باهر" بها ...
مستشفى الهلال ؟ هل عندكم مريض اسمه "باهر" ؟
نعم !


دى أجمل مفاجأة .. ابنى موجود .. عايش - الحمدلله .. أسرع لمستشفى الهلال !


وبعد قليل ...
أنا والد المريض "باهر" !
إحنا بلغناه .. وهو فرح جدا !

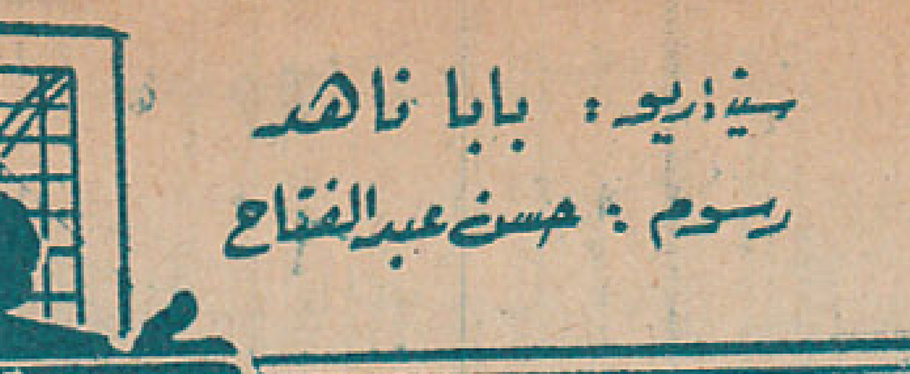

وبعد قليل دخل "باهر" فى دهشة ...
فين بابا ؟
ياخسارة ! مش هو !


اطمئن يا ابنى .. والدك ح يوصل حالا !

لاداعى لليأس ! وكن متفائل !


كنت فاكر إن رحلة البحث عن ابنى انتهت !
المعلومات اللى عندنا إنه فى "ليبيا" ولابد ح نلقاه !


وفى كل مكان كان البحث جاريا ، إن الشرطة لاتعرف اليأس ...



تعرض «باهر» لاخطار جعلته يصل الى ليبيا وهو مريض ، وبعد علاجه عاد بطلا للعب الكرة وان كان قد فقد الذاكرة ، وذهب والده للبحث عنه ...





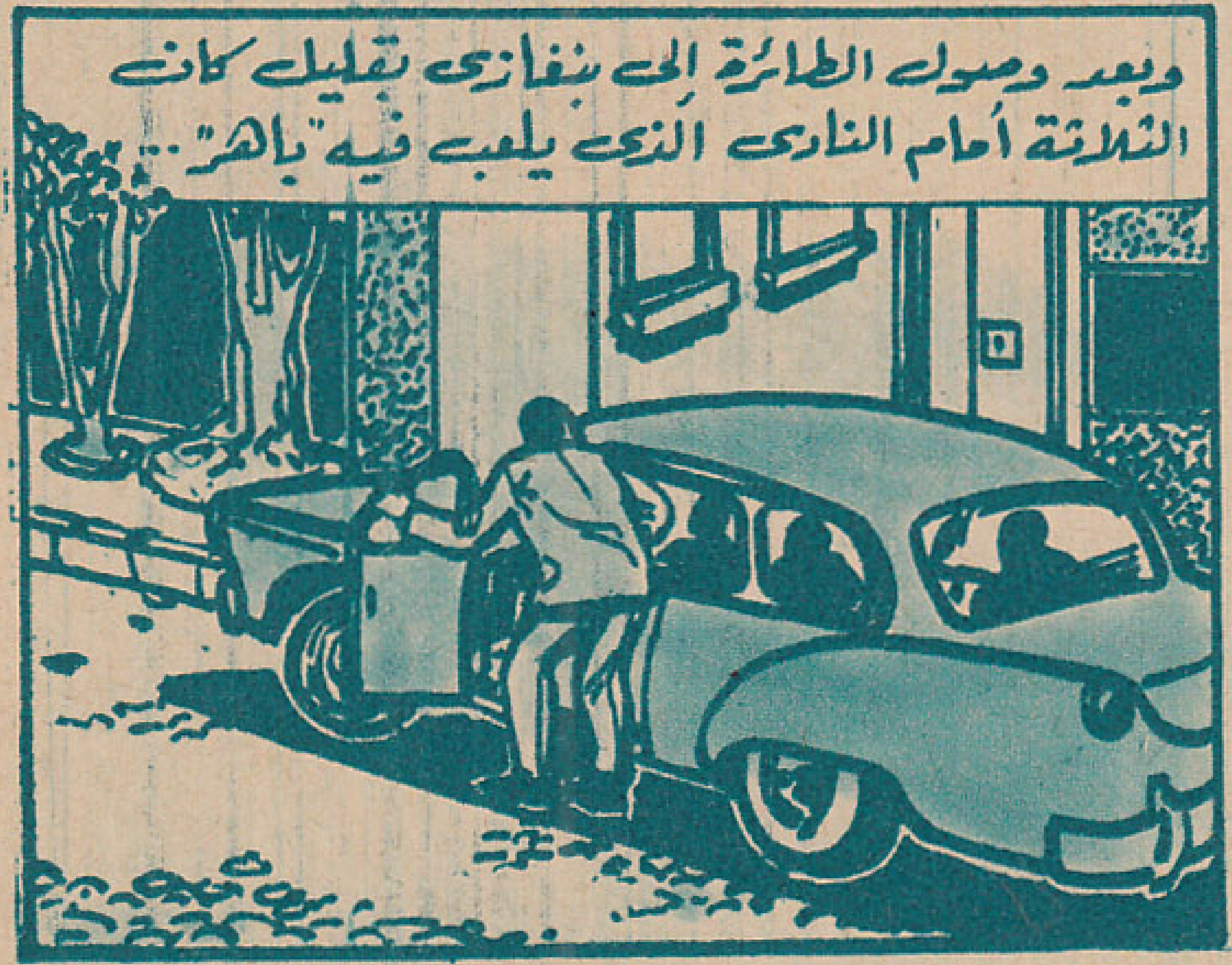












انتظر الأحد القادم



الديب والهدهد

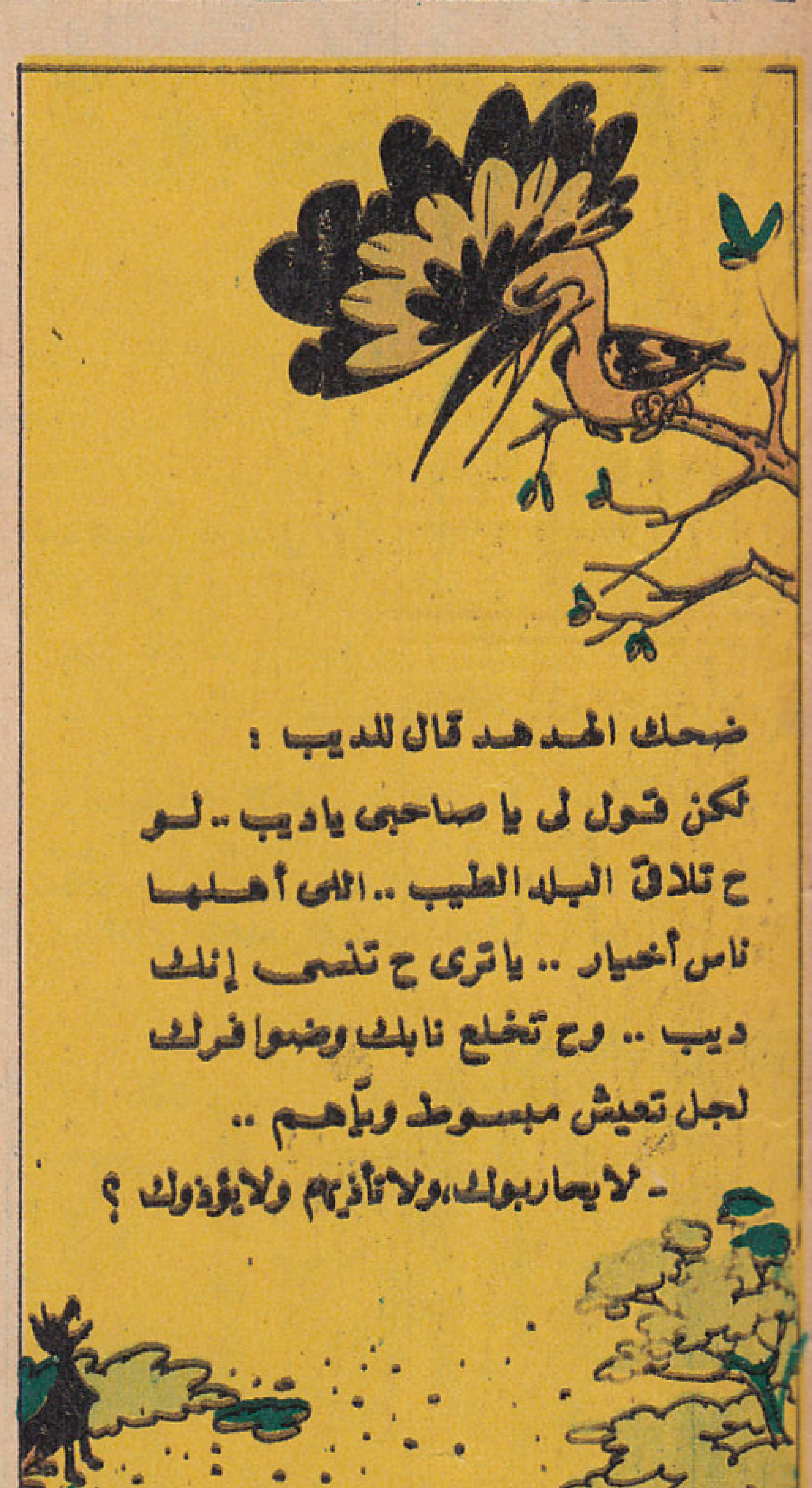
قصة الشاعر: سمير عبد الباقى
رسوم الفنان: عبد الحليم البرجينى

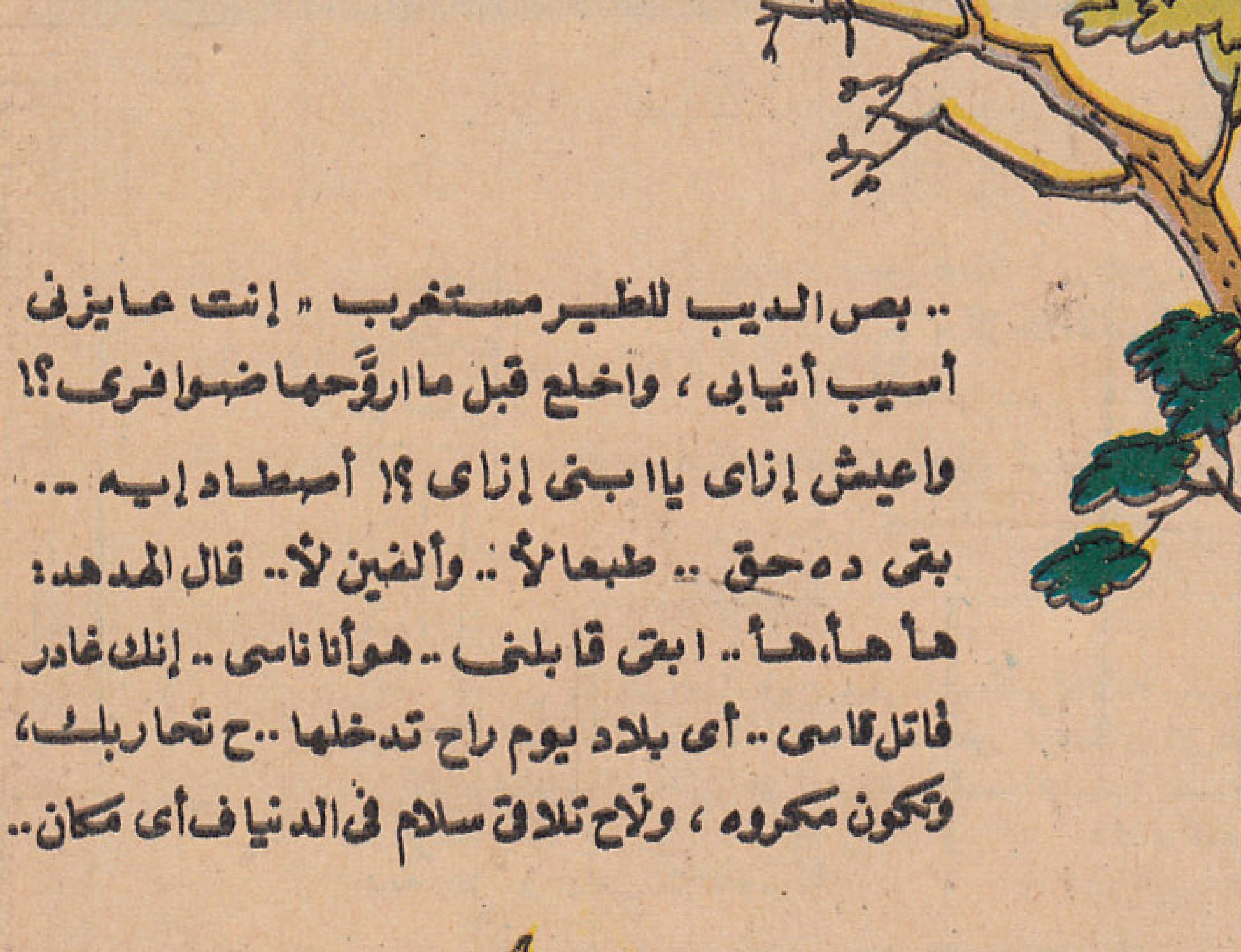
الديب مرة قال للهدهد:
أنا ماشى ياصاحبى وسايب الغابة
كل الناس فيها بتكرهنى،
نفسى أعيش مرتاح البال..

ح اعمل إيه ؟.. كل يومين تتقدم شكوى
لملك الغابة - واللى يشوفنى من أهاليها
إما إنه يهاجمنى .. أو يضربنى .. حتى
اولاد الأرنب كنت معدى قدام
بيتهم قاموا شتمونى ..

أنا رايح أمشى فى الوديان .. يمكن ألاقى أرض هنية .. ميه وخضرة
وناس أخيار .. لاكلاب تنبح فيها عليه .. ولا احراس حارسين الأبواب
وأعيش وافرح بالحرية .. آكل واشرب
والعب واجرى .. ولا اخافشى
من فيها حاجة ...


قال الهدهد :
ناح توحشنا" .. وبعد عنه شوية وطار ..
حط على الأغصان العالية .. قال الديب :
قلبك طيب .. ياريت كل الغابة ياصاحبي
لها أخلاقك .. ابن حلاال ...


ضحك الهدهد قال للديب :
لكن قول لى يا صاحبى ياديب .. لو
ح تلاق البلد الطيب .. اللى أهلها
ناس أخيار .. ياترى ح تنسى إنك
ديب .. وح تخلع نابك وضوافرك
لجل تعيش مبسوط ويّاهم ..
- لايحاربوك، ولاتأذيهم ولايؤذوك ؟


.. بص الديب للطير مستغرب « إنت عايزنى
أسيب أنيابى ، واخلع قبل ماروّحها ضوافرى ؟!
واعيش إزاى ياابنى إزاى ؟! أصطاد إيه ..
بقى ده حق .. طبعا لأ .. وألفين لأ .. قال الهدهد :
هأ هأ،هأ .. ابقى قابلنى .. هوأنا ناسى .. إنك غادر
قاتل قاسى .. أى بلاد يوم راح تدخلها .. ح تحاربك،
وتكون مكروه ، ولاح تلاق سلام فى الدنيا فى أى مكان ..



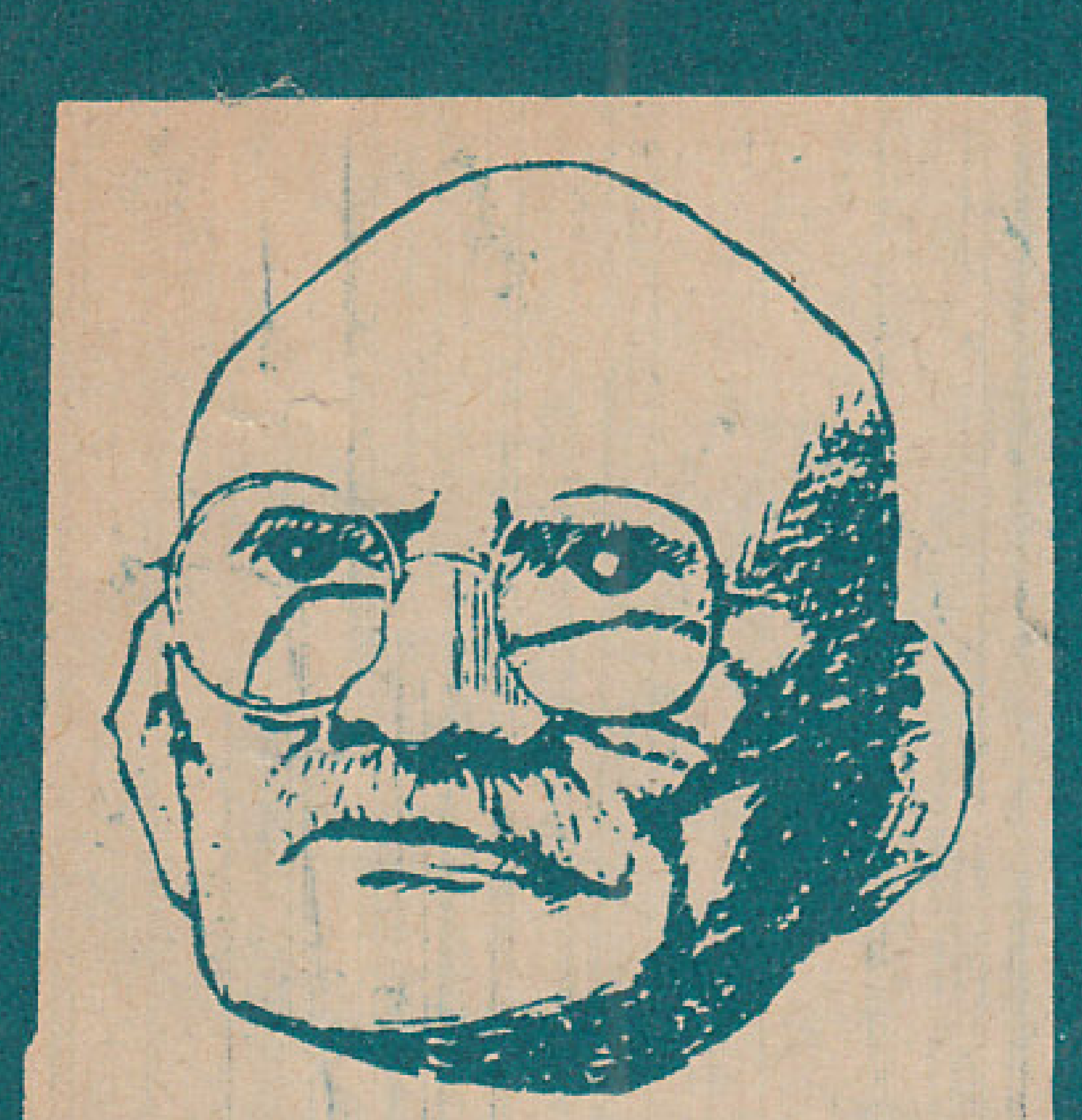

وضحك عم "سلامه" وقال :
عارفين ياحبايبى الديب مين ؟ دا اللى
قالوا لكو عليه فى الراديو وفى الجرائد
.. الاستعمار !!
تمت

شاشة

سمير

يقدمها

عبد النور خليل



يوم استُشْهِدَ غاندى

قصة : ستانلى وولبرت

ملخص ما نشر

لم يكن الصحفى الشاب المتعصب «ناتورام جوديس» يؤمن بسياسة الزعيم الهندى الكبير «غاندى» فى الحب والتسامح والاخاء، واغتيل والده، فأقسم على الانتقام مستجيبا لتحريض أمه له على العنف.. ودعى «ناتورام» الى حفل رجل ثرى وهناك تعرف بالزوجة الشابة «رانى»، زوجة أحد أبطال التنس ، وشعر بالتقدير لها .

عاد «ناتورام» الى الداخل ليدعى لمقابلة «براهلاد» زعيم احدى الجمعيات الارهابية التى لا تريد للهند أن تتوحد وتنشر الشغب والفوضى بوسائلها الارهابية .. وكان فى صحبة «براهلاد» نائبه الدموى «كارنك» الذى قال له : « اذا اديت قسم الجمعية فستصبح ملكنا تماما ، ستهبنا حياتك وتطيع اوامرنا بلا تردد ولن تتزوج » . وقبل «ناتورام» ، فقد اعجبه العنف الذى تتخذه الجمعية شعارا، وضم يديه أمام وجهه وتلا القسم !



٢ استقبل «ناتورام» رانى فى مكتبه بالجريدة ، وقد سرت فى نفسه فرحة كبيرة ، وهو يشعر بتقديره لها يتحول الى حب ، وحاولت أن تصل الى سر كراهيته هذه الكبيرة لغاندى وسياسته، وحقده عليه ، ولكن «ناتورام» تهرب من الاجابة على اسئلتها .



٣ لم تنس «رانى» الصحفى الشاب الذى قابلته فى الحفل، كانت تريد أن تعرف لماذا يكره «غاندى» الى هذا الحد ، وقررت أن تذهب لمقابلته ، وقد اكتشفت فى نفسها ميلا اليه .



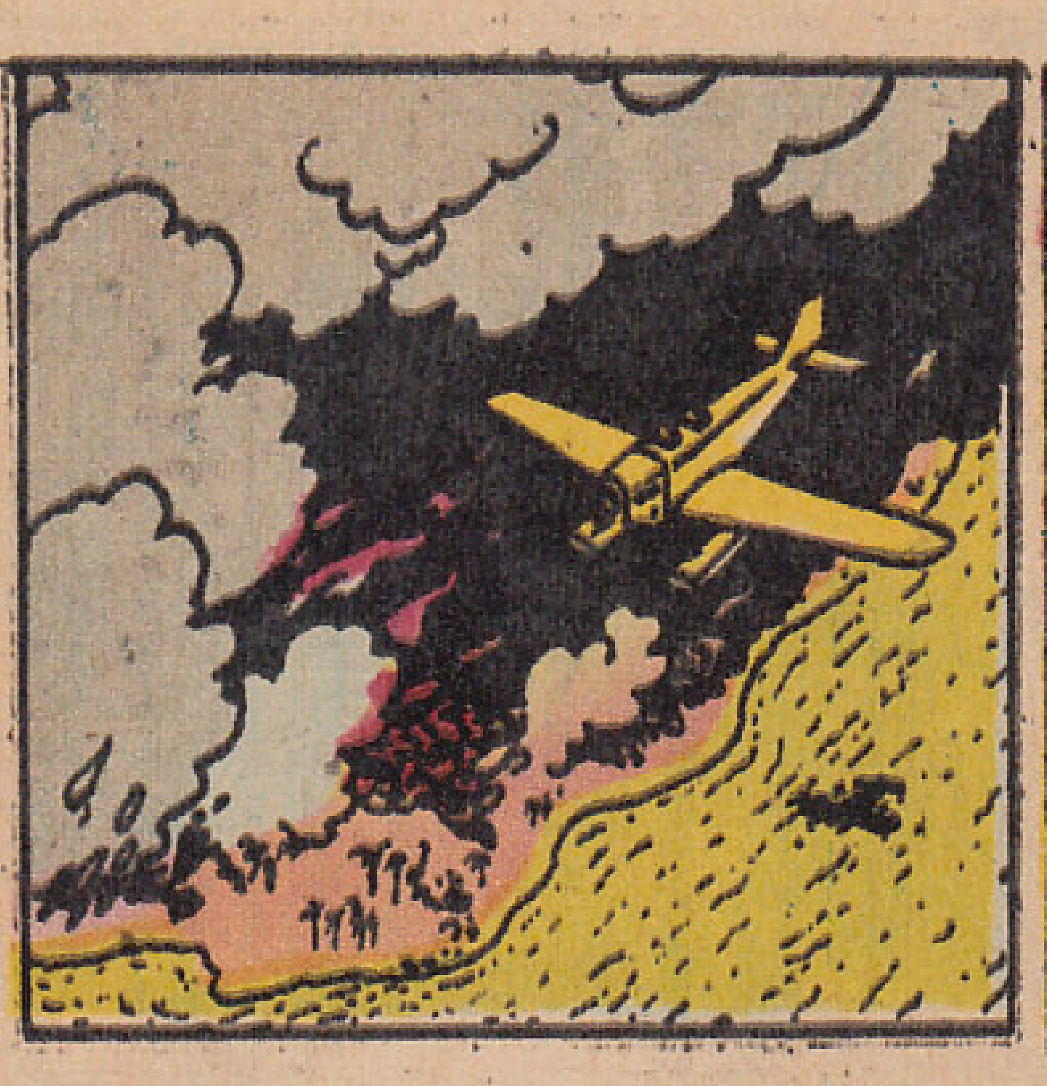
٤ لم يستطع ناتورام ان يخفى حبه لـ« رانى » خاصة بعد ان عرف منها انها انفصلت عن زوجها بطل التنس .. ودعاها الى نزهة بالاوتوبيس الى الضاحية الجميلة « ناسيك » ليتناولا الغداء هناك ، وليشرح لها سر عدائه لـ «غاندى» .. وقبلت رانى الدعوة !

« انتظر الاحد القادم »



فوفو و فيفى و فستق

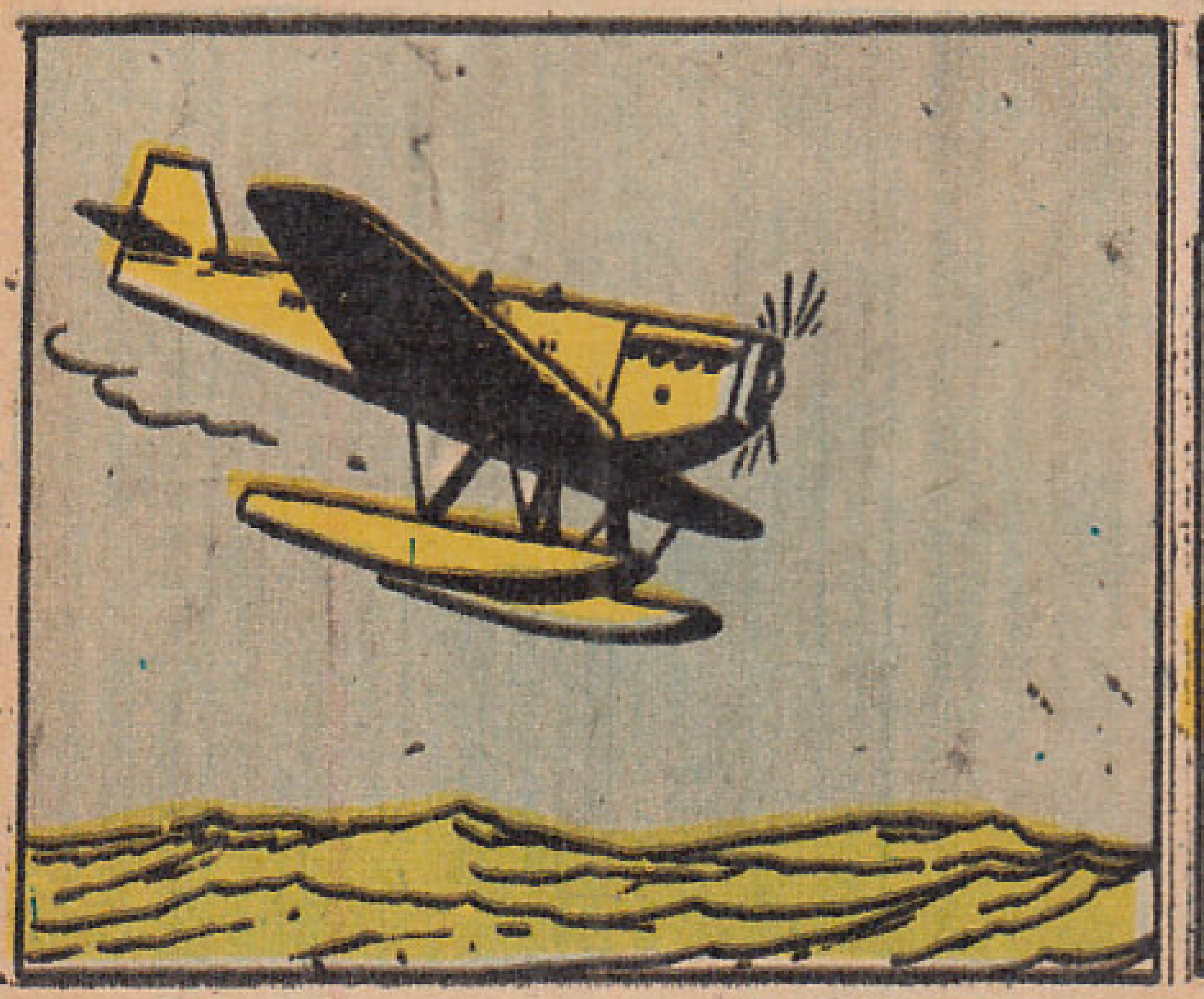




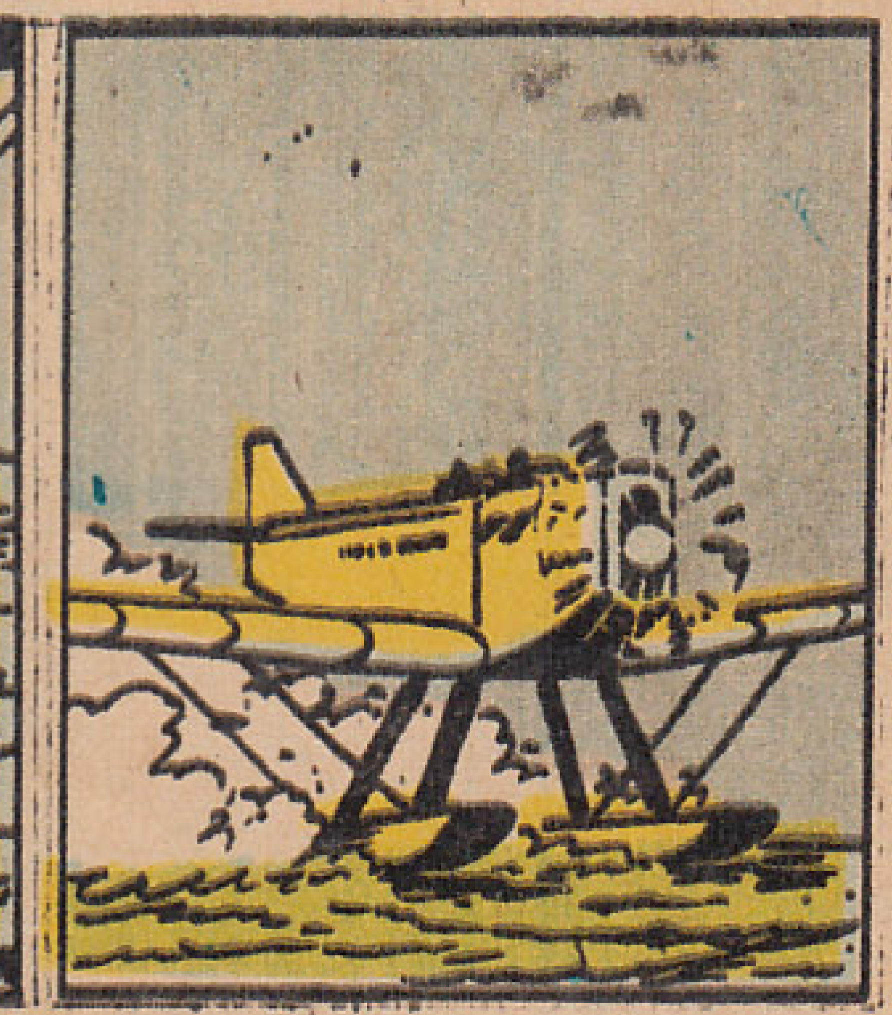


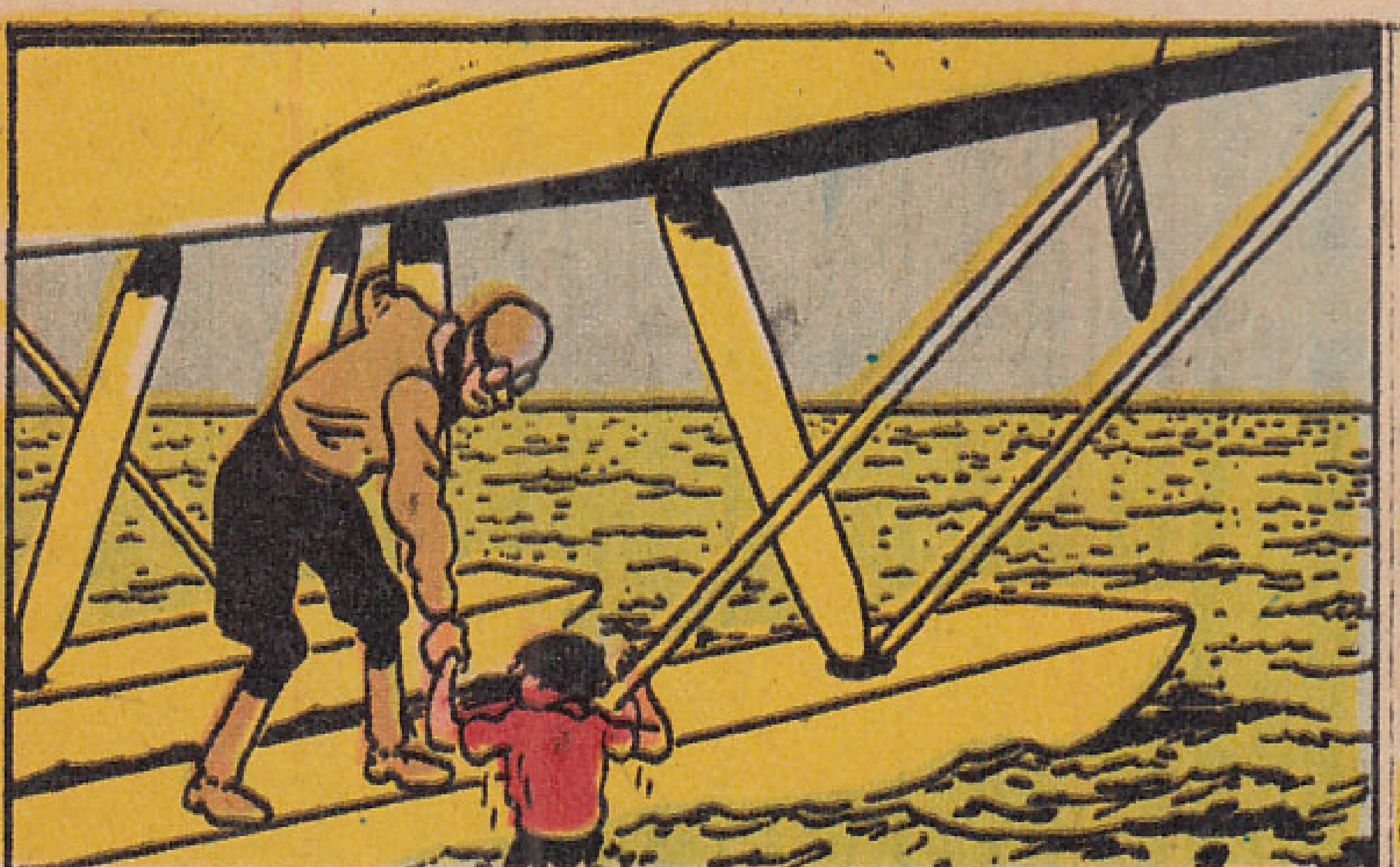








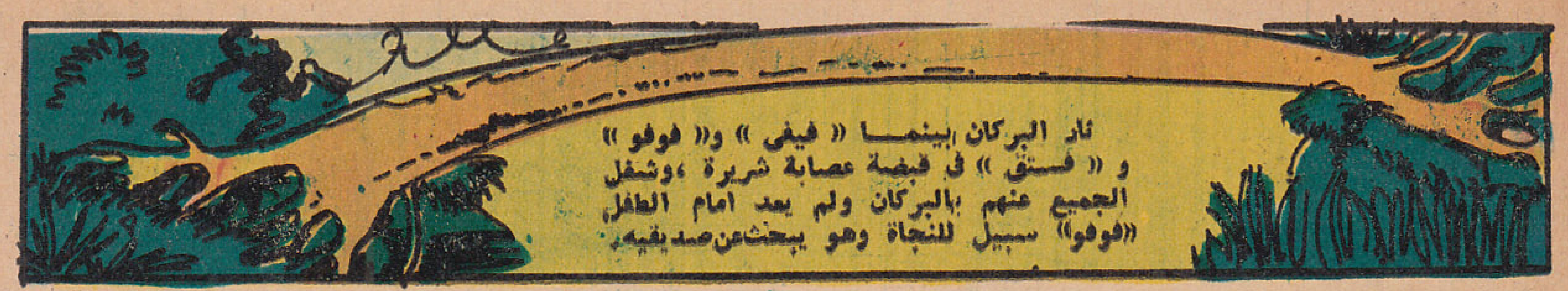


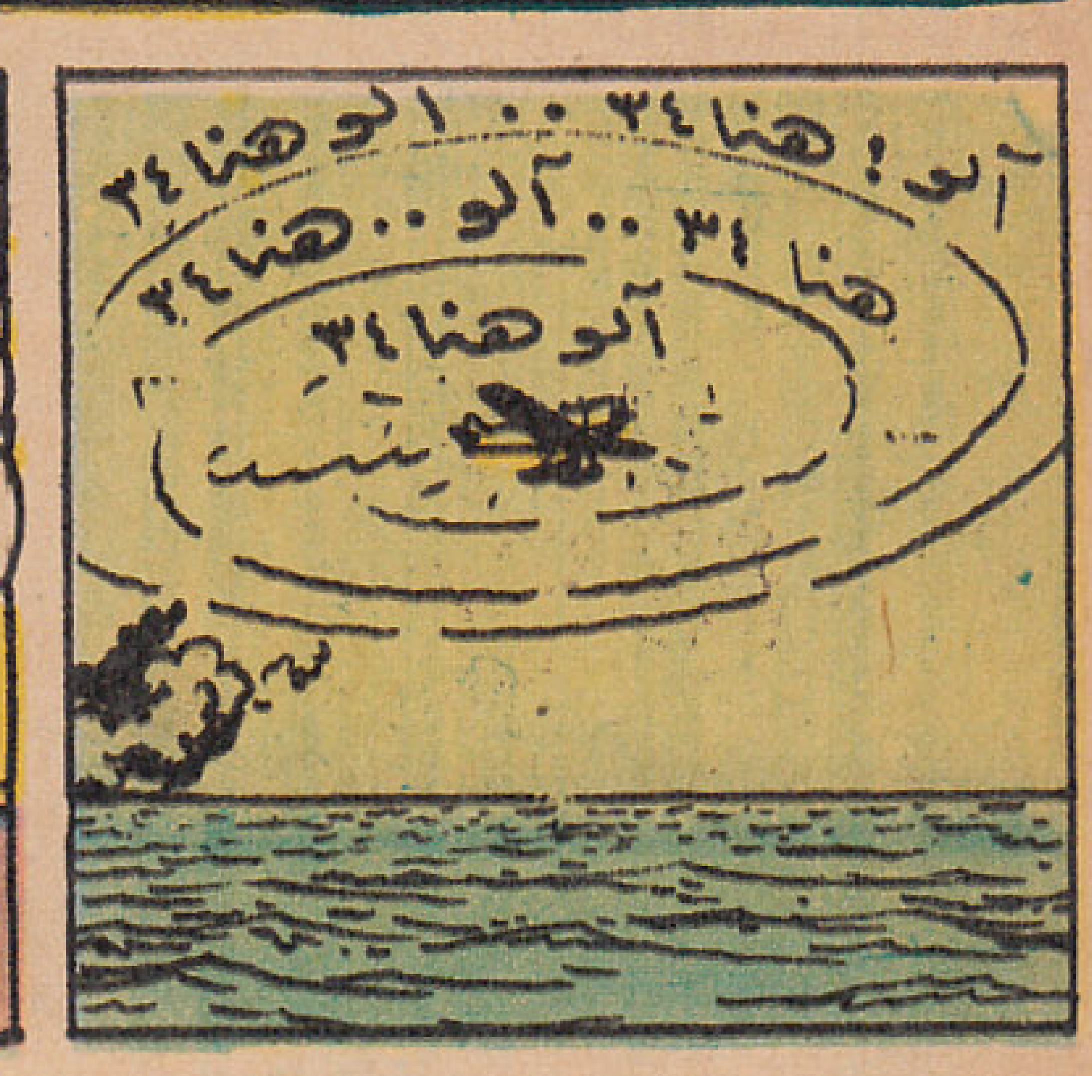


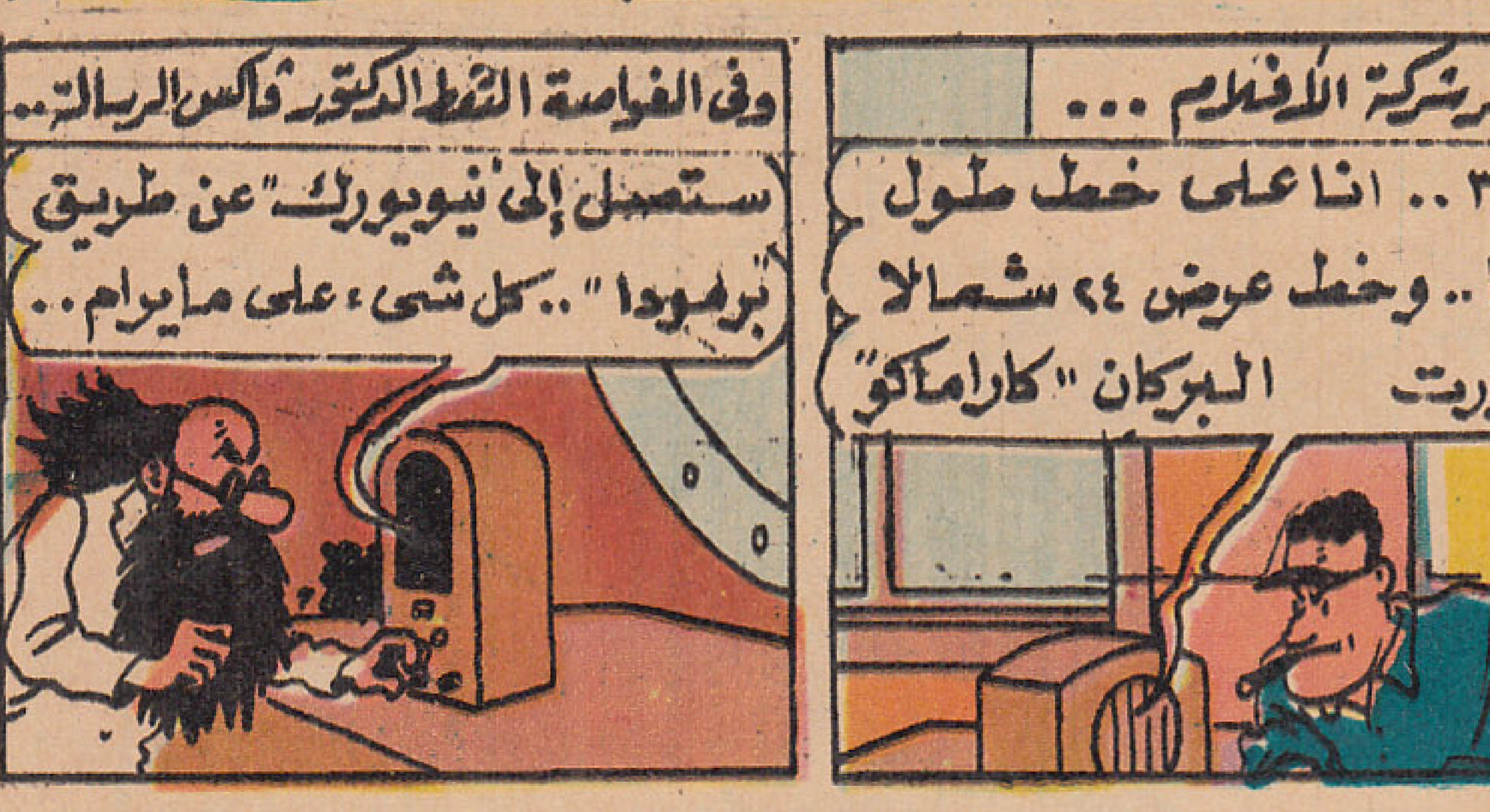


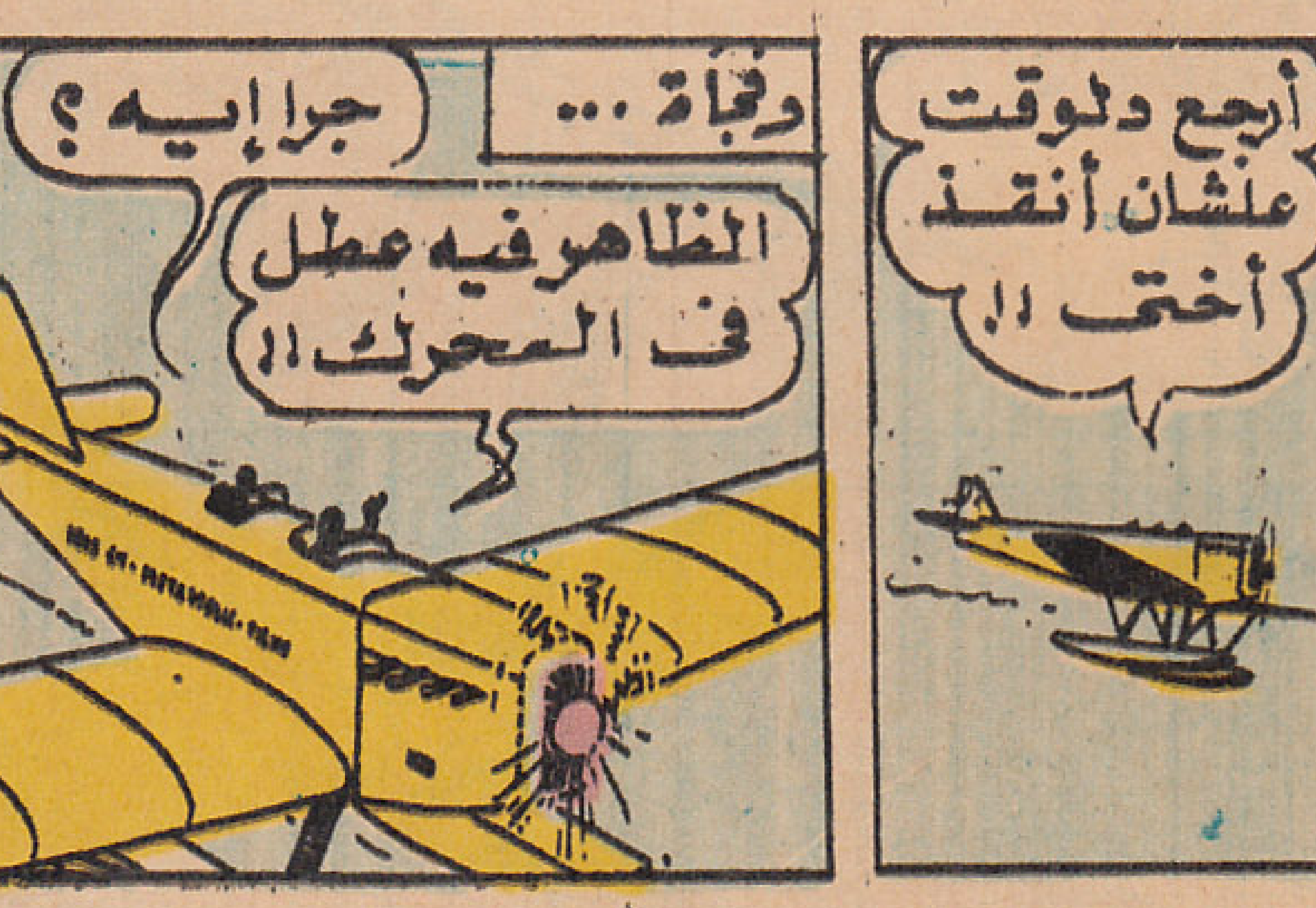


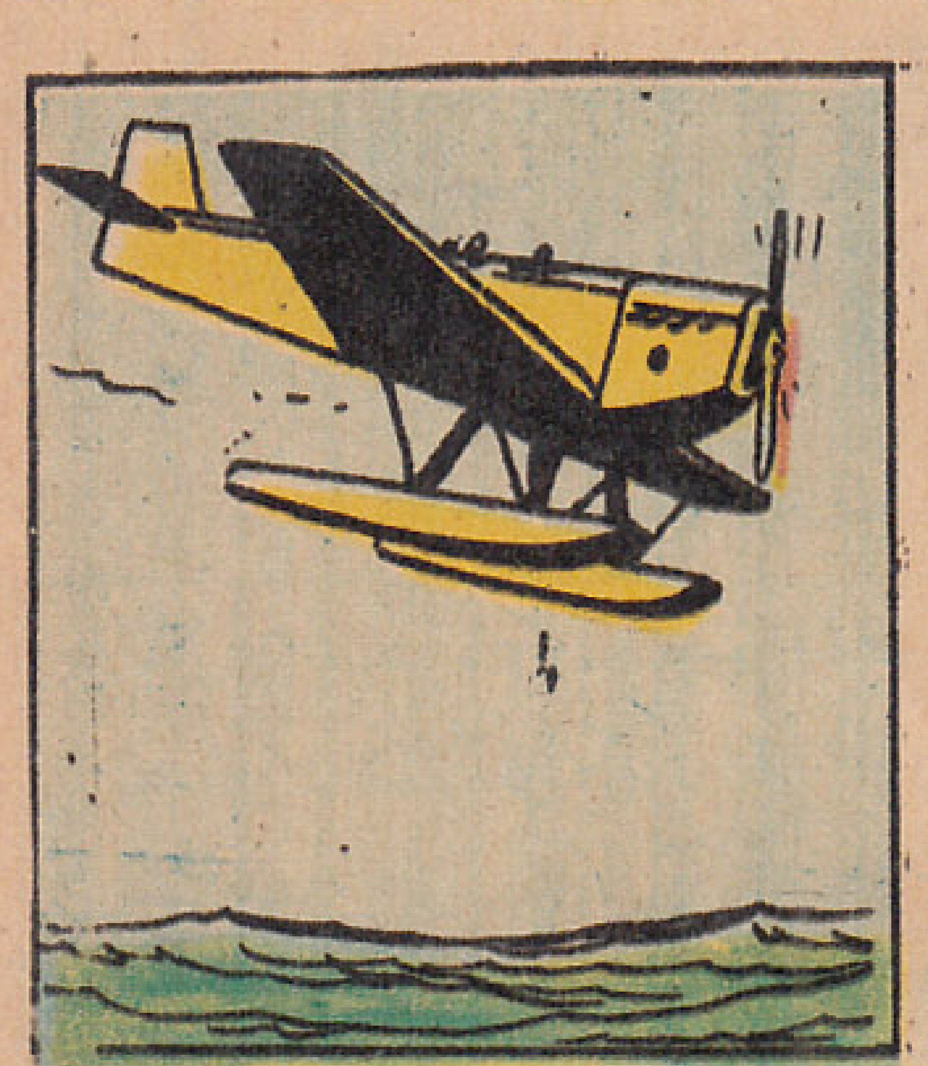



ثار البركان بينما « فيفى » و« فوفو »
و « فستق » فى قبضة عصابة شريرة ، وشغل
الجميع عنهم بالبركان ولم يعد امام الطفل
«فوفو» سبيل للنجاة وهو يبحث عن صديقيه.

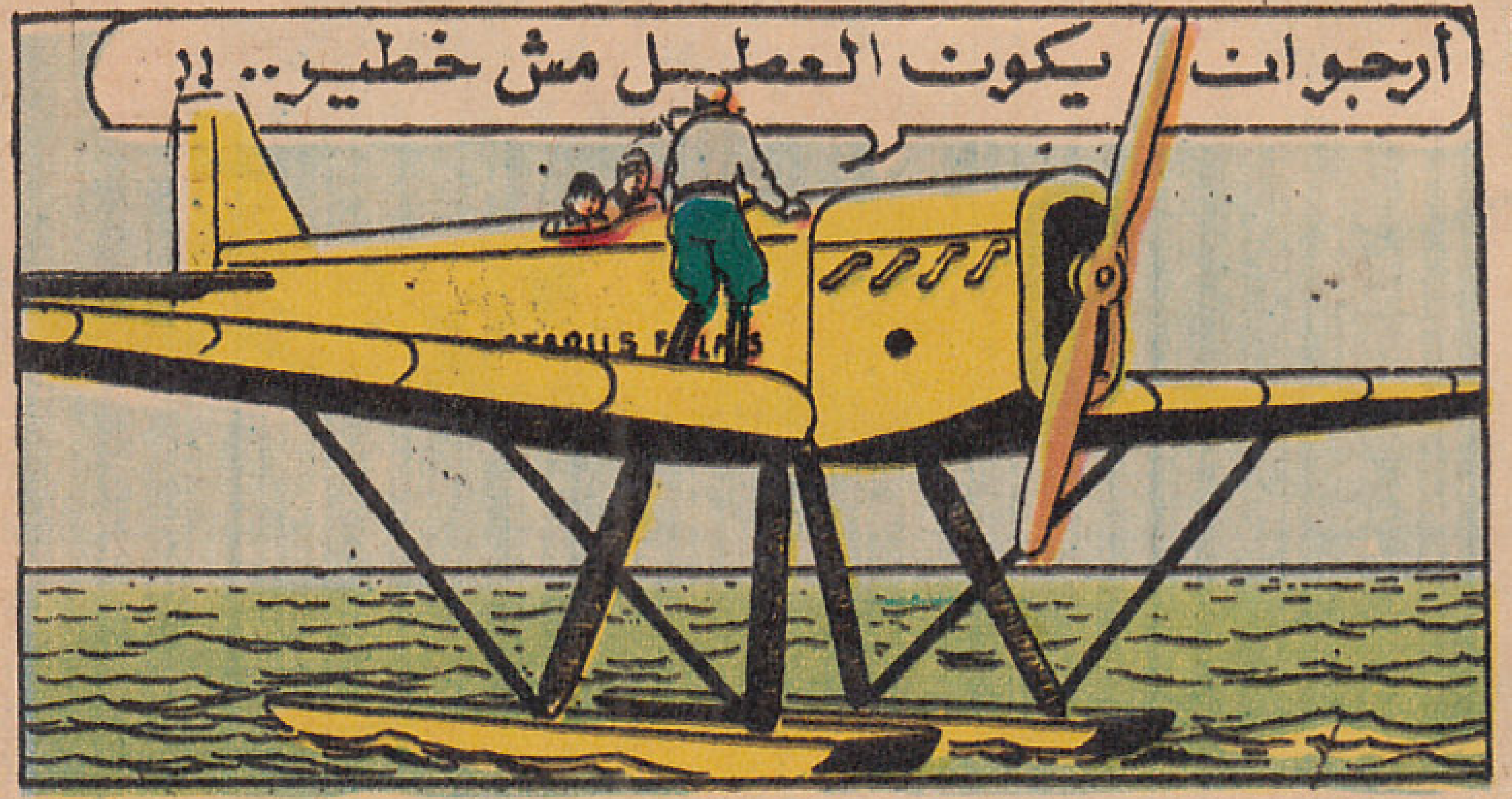

آلو ! هنا ٣٤ .. آلو هنا ٣٤
هنا ٣٤ .. آلو .. هنا ٣٤
آلو هنا ٣٤


وفى مقر شركة الأفلام ...
هنا ٣٤ .. انا على خط طول
٣٨ غربا .. وخط عرض ٢٤ شمالا
أنا صورت البركان "كاراماكو"
وفى الغواصة التقط الدكتور فاكس الرسالة ..
ستصل إلى نيويورك "عن طريق
برمودا" .. كل شىء على ما يرام ..

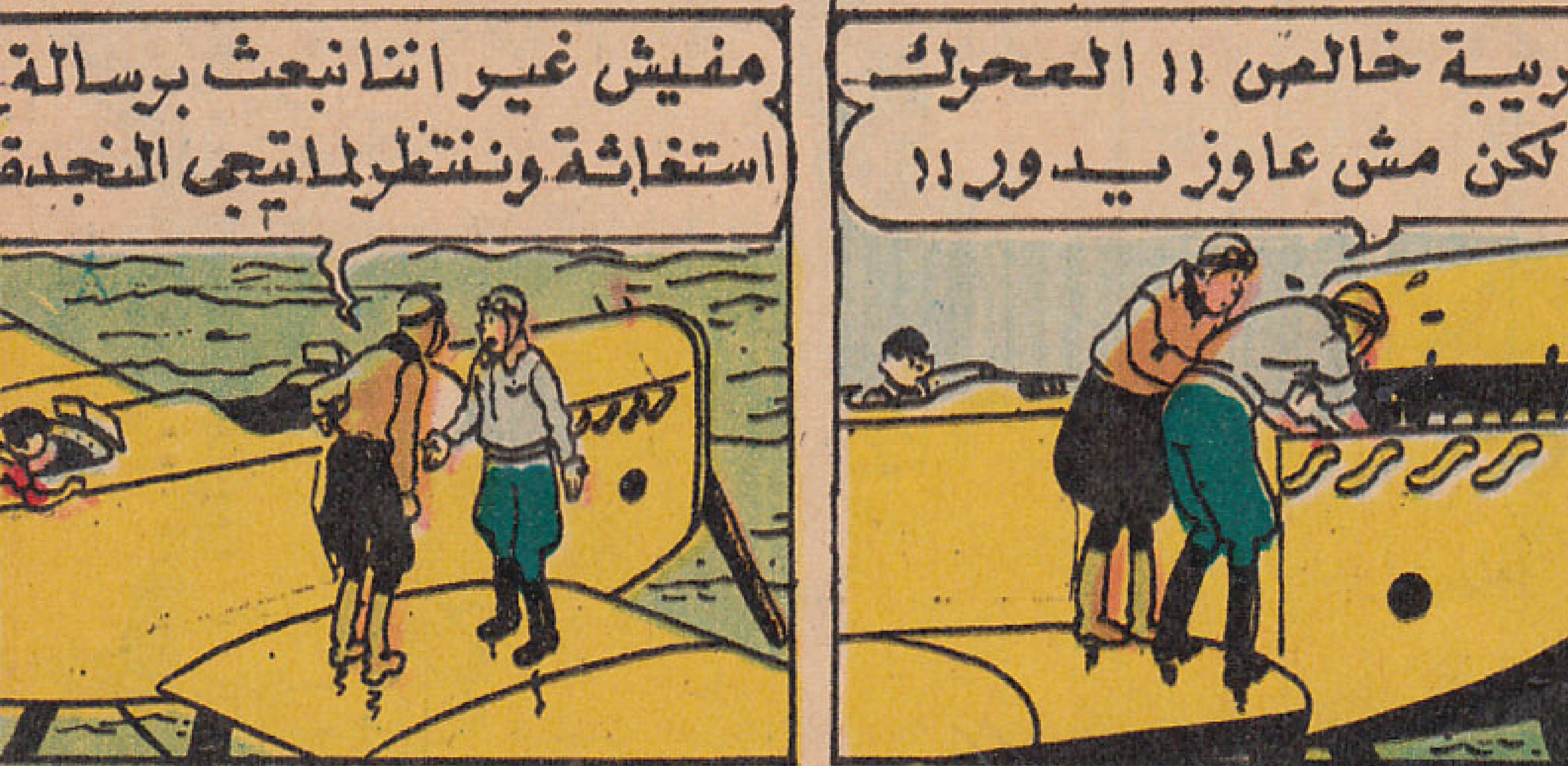

عن طريق برمودا"
ها ! ها ! ح يمروا
من قدامنا وأشعة
ق ح تعمل عملها
أرجع دلوقت
علشان أنقذ
أختى !!
وفجأة ...
جرا إيه ؟
الظاهر فيه عطل
فى المحرك !!

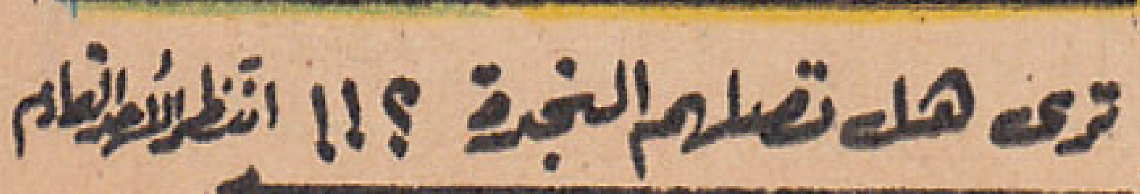



من حسن الحظ ان البحر هادئ
ح نصلح الخلل بسهولة !!


أرجو ان يكون العطل مش خطير .. !!


يا ترى انت فين
دلوقت يا فيفى ؟
حاجة غريبة خالص !! المحرك
كويس .. لكن مش عاوز يدور !!


مفيش غير اننا نبعث برسالة
استغاثة وننتظر لما تيجى النجدة

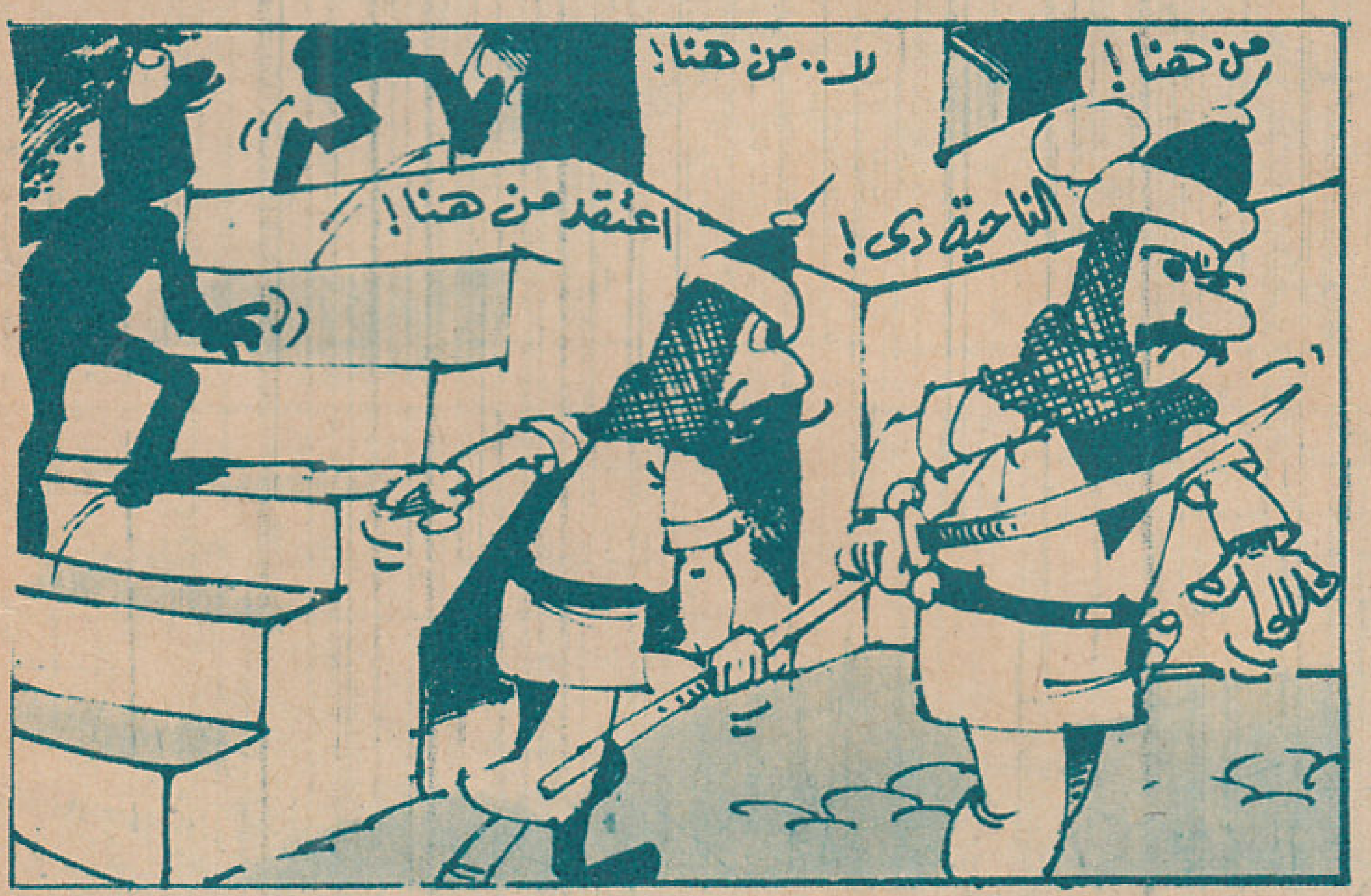

ترى هل تصلهم النجدة ؟!! انتظر العدد القادم

ابن الحاج عبدالله













سيناريو: صوفى - رسوم: مادى



تعرض «علاء» و«كندوز» لاخطار كثيرة للوصول الى «الحاج عبد الله»، وسجنا فى قلعة، وقام الطفلان «سمسم» و«سالم» بمحاولات لانقاذهما واحس بهما الجنود.











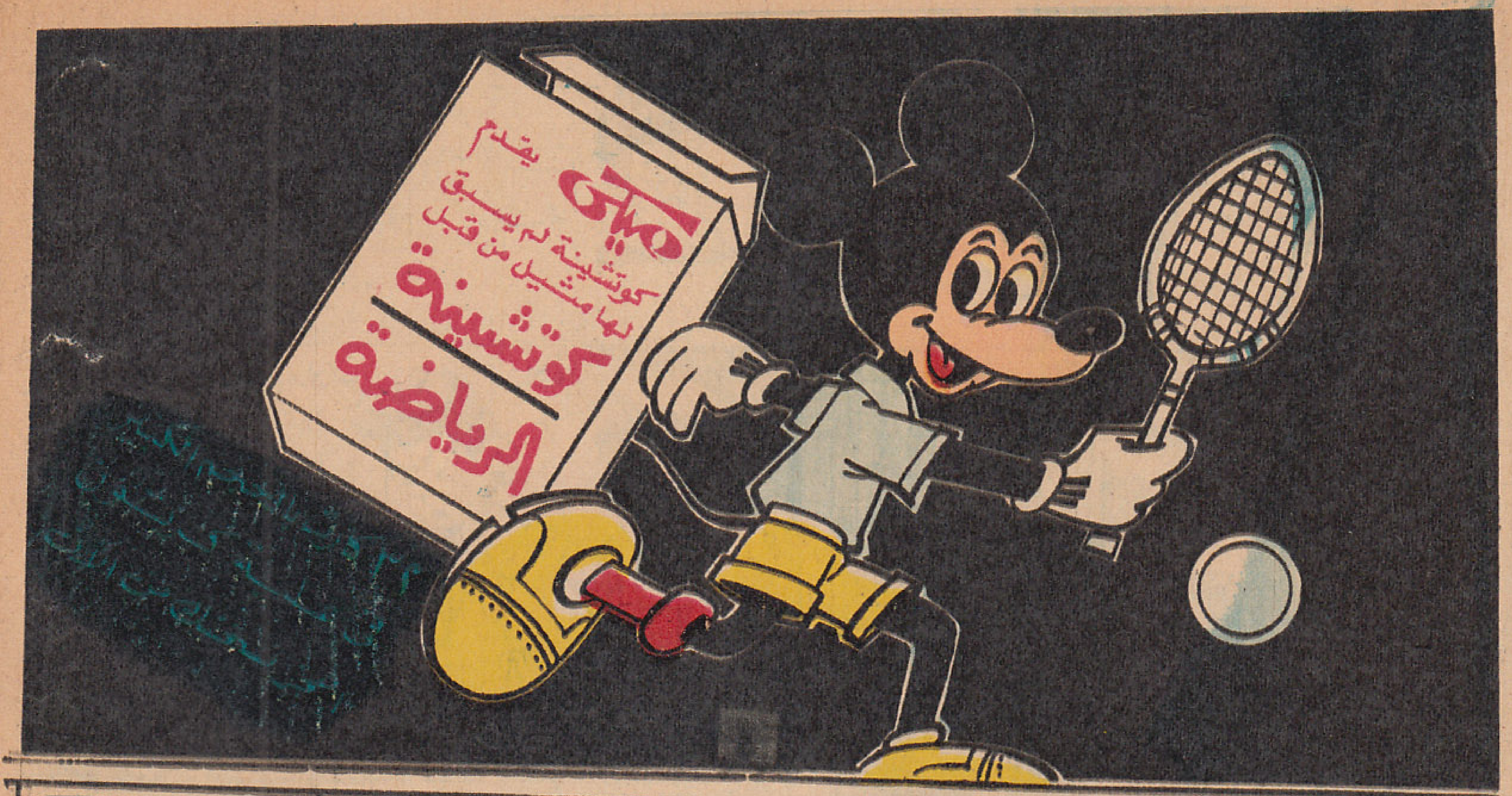








ماهى خطة "علاء"؟ انتظر الأحد القادم





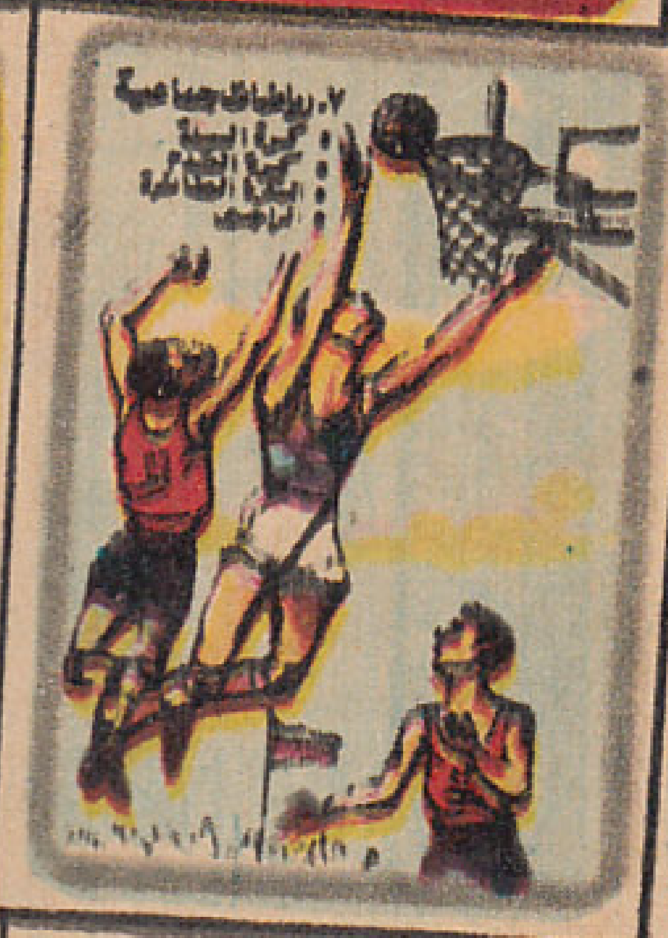
























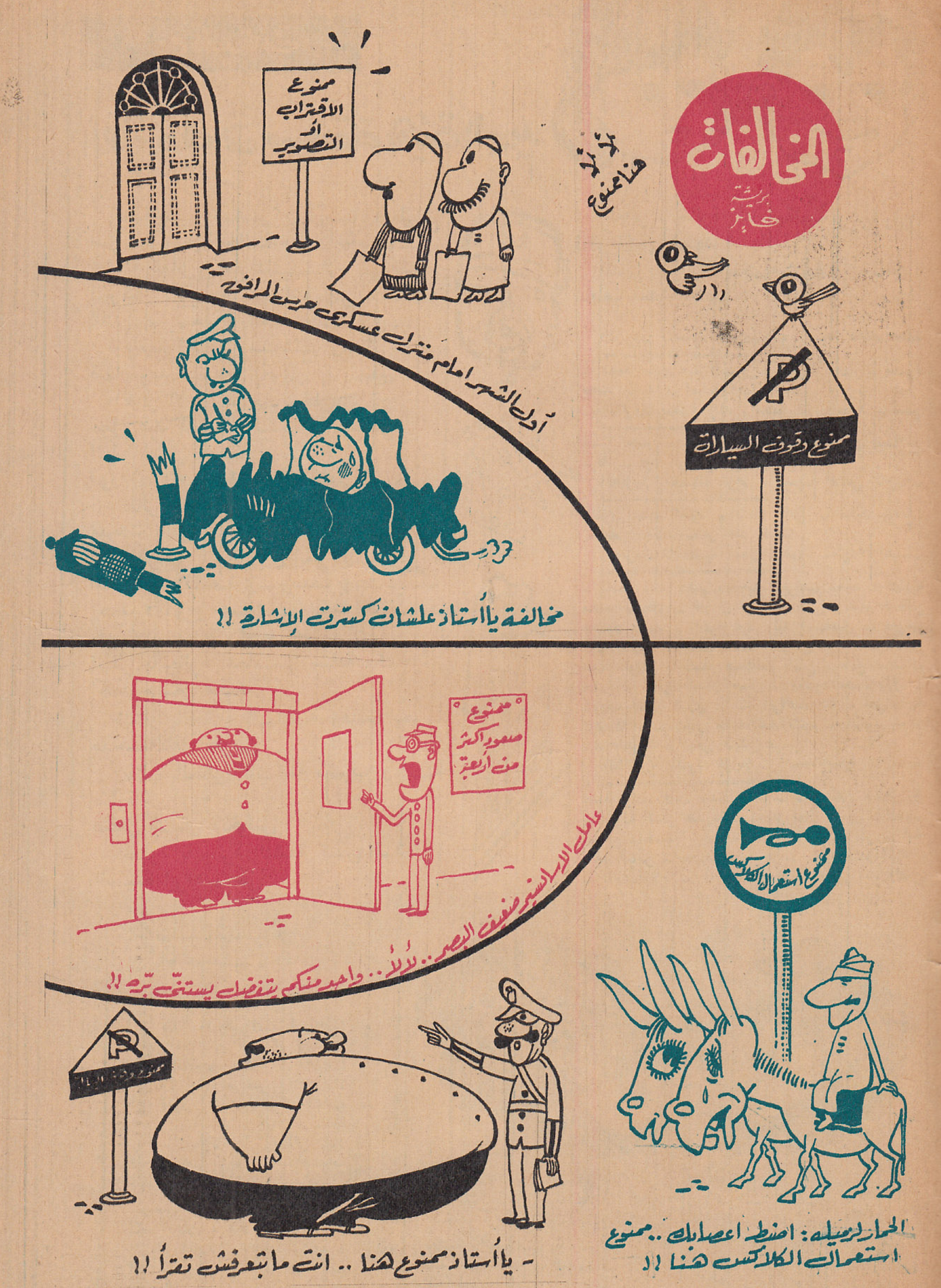






الخميس ١١ أغسطس

العدد + الكوتشينة ٧٠ مليما


المخالفات
بريشة
لا.. لا.. هنا ممنوع
ممنوع وقوف السيارات
ممنوع الاقتراب او التصوير
أول الشهر امام منزل عسكري مرور المرفوع
مخالفة يا أستاذ علشان كسرت الإشارة !!
ممنوع صعود أكثر من أربعة
عامل الاسانسير ضعيف البصر.. لأ لأ.. واحد منكم يتفضل يستنى بره !!
ممنوع استعمال الكلاكس
الحمار لزميله: اضبط اعصابك.. ممنوع استعمال الكلاكس هنا !!
- يا أستاذ ممنوع هنا .. انت ماتعرفش تقرا !!

الفائزون فى مسابقة هيئة البريد

تحية طيبة للمشتركين فى مسابقة طوابع البريد ، وتحية خاصة مصحوبة بأجمل تهانينا للفائزين مع تمنياتى لهم بدوام التوفيق .. وحظ سعيد فى المرات القادمة للذين لم يسعدهم الحظ هذه المرة ..

وجميع الفائزين ستصلهم رسائل نحدد فيها موعد استلام الجوائز سمير

الفائز الاول بثلاجة شاطىء :

نبيل عبد الحميد السيد ـ بالقاهرة

الفائز الثانى بشنطة رحلات :

انور شحاته محمد ـ الاسكندرية

الفائز الثالث بآلة تصوير :

مدحت غالى بشارة ـ القاهرة

الفائزون بالجائزة الرابعة نظارة بحر :

امجد سعد الانصارى ـ يوسف بهجت يوسف احمد ممدوح حسين ـ خالد أحمد خورشيد ـ على احمد فضل الله

الفائز بالجائزه الخامسة ساعة مكتب :

أحمد حسين محمد

الفائز بالجائزة السادسة زعانف بحر :

مدحت كامل بطرس

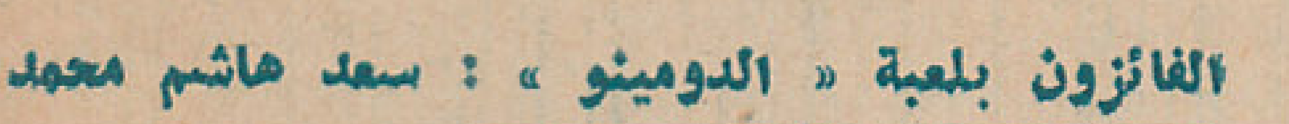
الفائز بالجائزة السابعة مضرب ريشة طائرة :

فتحى شفيق ميخائيل

الفائزة بالجائزة الثامنة كيس نقود :

السيدة ابراهيم على



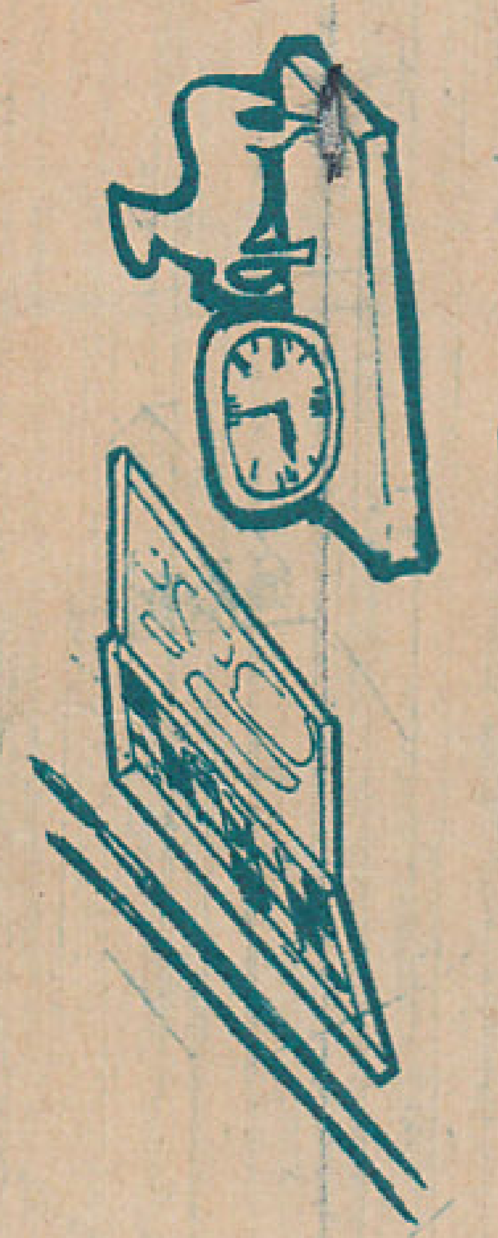


الفائز بالجائزة التاسعة لعبة فرش الوان :

زهر الدين محمد اسماعيل

الفائز بالجائزة العاشرة شماعة « سمير »

عاطف سعد حليم



الفائزون بلعبة « الدومينو » : سعد هاشم محمد ـ محمد عادل عبد البصير ـ صفوت محمد ـ محمود محمد سعيد ـ اسامة احمد البحيرى .

الفائزون بمقلمة جلد : محمد فتحى محمد ـ سمير شفيق حسن ـ حسام اديب ناشد ـ وجدى عبدالمنعم عرفة ـ عبد الرحمن ابراهيم

الفائزون بحصالة توفير : محمد فتحى كامل ـ سلوى محمد احمد ـ سناء كامل ـ محمد يوسف مصطفى ـ احمد سمير عبد الحميد

الفائزون بشخصية سمير : مصطفى ابراهيم ـ نادية سعد حليم ـ مجيدة ابراهيم محمد ـ شادية محمد مصطفى ـ فاروق محمد مصطفى ـ عبد الرحمن محمود محمد ـ احمد عبد الله اسماعيل ـ معوض نور الدين ـ محمد احمد عتريس ـ عماد الدين محمد فوزى ـ عصام عبدالمنعم حسن ـ محمد عبدالمنعم حسن ـ امانى حمدان حسن ـ محمود محمد رزق ـ شريف حسن قدرى ـ حنا ابراهيم حنا ـ ليلى محمد عبد المنعم ـ سهير محمد عبد المنعم ـ السيد محمد عبد الجواد ـ فهمى متهنى موسى

الفائزون بالبوم طوابع : أحمد السيد ـ محمد مصطفى ـ رفعت عبده محمد ـ عبدالسلام عبدالرازق ـ سيف الدين عبدربه ـ احمد كمال حسين ـ يعقوب غطاس ـ اسعد عبد الله ـ عماد موسى بطى ـ اياد منذر عباس ـ محمدنصيف جاسم ـ احمد عبدالوهاب ـ غازى فلاح ـ فاضل رجب ـ رياض عبد الفتاح

قصة يوم ٦ أغسطس ١٩٤٥

فى هذا اليوم ألقت طائرة قنابل امريكية اول قنبلة ذرية عرفها العالم على مدينة «هيروشيما» باليابان .. وقد دمرت القنبلة على الفور ٦٠٪ من مبانى المدينة وقتلت فى الحال ١٠٠ الف نسمة من السكان بالاضافة الى ١٥٠ الف اصيبوا نتيجة لذلك باصابات شنيعة يقاسون منها حتى الان .

وبعد ثلاثة ايام القت القنبلة الثانية على مدينة «ناجازاكى» باليابان ايضا ... ويعتبر هذا الحادث صفحة سوداء فى تاريخ البشرية . .

ومع ذلك فقد ادى التسابق الجنونى فى التسلح الى انتاج اسلحة جديدة مثل القنابل الهيدروجينية والصواريخ التى تعتبر قنبلة هيروشيما بجانبها شيئا تافه القيمة .

وعلى كل الناس والدول المحبة للسلام ان تقف ضد الحروب التى يشنها المستعمرون حتى لا تتعرض البشرية مرة اخرى لمآسى الحرب الذرية ..

عزيز المصرى

- صالح طاهر صالح - اقبال بشير - عامر المبارك - منصور احمد مطاوع - زكــريا مبارك - وليد ابو النصر - محمد الشيخ عبد الرحمن - على بسام جرجاوى - عبد الحميد عبد الرحمن - سليمان خالد

الفائزون بغطاء للرأس : اسماء رشيد محمد -

كوثر عبد الفتاح - صافينى صفر الدين - ســونيا الياس حبيب - ازهار محمد على - دينا عادل رأفت - سعدية عبد الرحيم محمد - شهيرة محمد مصطفى - جوزفين مسيحه - ليل صلاح سعده - امال حسن السباعى - نايلة اسماعيل محمد - سميرة عبدالمنعم - سامية احمد محمد على - فاطمة عبد المنعم - نبوية محمد عبد العال - دينا محمود حسن - نادية محمد عبد الصمد - فاطمة النبوية يوسف - حسنية السيد امين - سناء عبد الوهاب - منى محمد نجاتى - منى مترى بندقى - تفيدة عبد الحميد تونى - فيول مليت عازر .

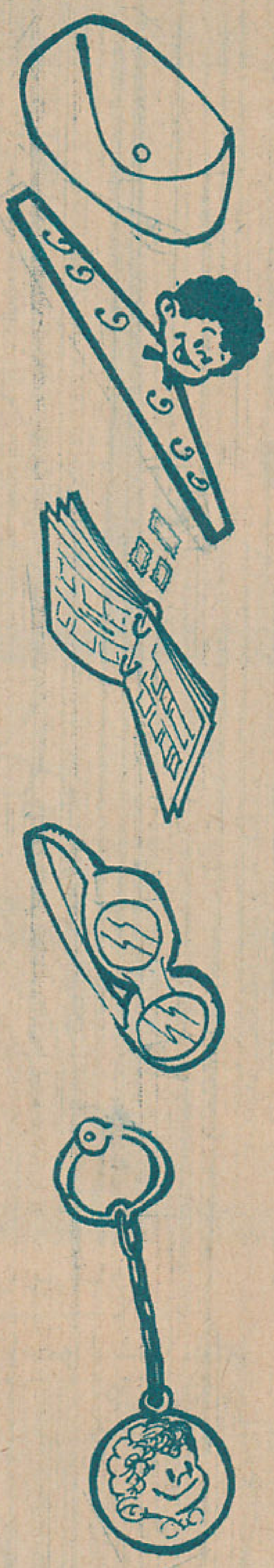
الفائزون بمجموعة طوابع : منى عبد النور - امين

سمير فكرى - اميل سامى سفين - شوقى زينهم اسماعيل - احمد محمود ابو حليفة - سيد محمد السيد - امال جلال عبد الباقى - مديحة محمــد عبد المنعم - عبد الله ابو العلا - يحيى عطيــة عبد المؤمن - جلال عبد العزيز شوقى - رضا صبحى - مجدى عبد الرحمن - احمد عبد الوهاب - محمد الحسين نصار - محمد مصطفى محمد - عادل صادق الشرنوبى - حسن خليل المسكاوى - شريف جرجس عبد الشهيد - احمد فضل الله - سعيد محمــد ابراهيم - ابو الاسعاد فرحات - محمود على حسين - محمد فتحى ابراهيم - حسن عبد المنعم حسن - محمود ياسين عبد العظيم - عطية محمد ابراهيم غازى عبد الفتاح غازى - غريب عبد الحليم - احمد عطا عوض - احمد محمد عبد السلام - عادل محمد ابراهيم - خيرى فاضل حسن - احمد عبد الرشيد - محمد على عبد السلام - احمد فكرى الجمل - منيرة انور توفيق - محمود احمد السيد - نبيل محمد رزق - حشمت راجى موسى - نصر فخــرى ابراهيم - محمد انور حسن - ثريا عبد الحميد - قدرية عبد الستار - احمد محمد الصاوى - محمد الحسن عبد البصير - محمد سعيد جودة - اسامة مهدى عبد العال - محمد محمد الحفينى - مزوار منوار سيدى عامر .

الفائزون بسلسلة مفاتيح : غســان فضــل -

علاء الدين مصطفى - جهـــاد متولى - محمد فهمى ابو العينين - كمال حمدى يوسف - عاطف عباس يوسف - ابراهيم على حسن - خالد حمدى يوسف - عادل زينهم اسماعيل - محسن محمد حسن - فضل حسن عثمان - احمد جمال شومان - محمد كمال توفيق - محمد هميمى عبد الحميد - رشاد ابراهيم مرسى - حسين محمد حمدى - على عبد اللطيف محجوب - احمد عبد الحميد على - سيد ابراهيم محمود - احمد محمد مصطفى - عزت عوض الله - عادل عوض الله - احمد عبد الله احمد - عاطف جورج عبده - محمد محمد محمود - كرم كمـــال الجرجاوى - مصطفى حافظ محمــد - على حسن ابراهيم - عنايات يوسف عبد المقصــود - حنفى محمود محمد - محمد محمود محمد - احمد سيد - محمد محمد محمود - قدرى احمــد عباس - طه عبد الرحمن عميرة - عمــاد حمدى يوسف - اشرف حسين ليثى - محمد حسين ليثى - اسماعيل ياسين محمد - يوسف عبد الفتاح - ابراهيم فريد ابراهيم - ماركو كامل سلامة - محمد السيد على - نبيل طه حسين - طه حسين عارف - وجدى جرجس زكى - صبحى جرجس زكى - يسرى صــلاح الدين - رمضان حامد محمود - محمد عبدالحميد محمد - مختار وهيب فهمى - مصطفى صابر السيد - محمود رضا سيد - شمس حسن محمد - سيد ابو زيد

معبدى - محمود عباس احمد - محمد عبد الرحمن - سامية مقدس - عصام محمد حسن - فردوس عبد الحليم - حمدى السيد حسن - عزت محمود محمد - اسامة محمد عبد الله - جمال عبد القادر - نبيل جميل جاد - عثمان عبد العظيم - محمد محمود على - سامى عبد المنعم - محمود هاشم احمد - محمود عبد الوهاب - عادل شفيق موسى - احمد البدوى يوسف - هانى عمر احمد - مارى نعيم اسكندر - سمير لويس مسعد - محمد عبد الحميد حمدى - مصطفى كامل - جمال عبد الحميد على - عبلة محمد احمد - صفية احمد حسن - محمــد عبد العزيز ايوب - حسن توفيق رزق - عزيز بخيت متى - على احمد حسن - عبد الله حسين مؤمن - محمد ابراهيم محمد - محمد امين شهير - حسن السيد امين - عمرو حمدان حسنى - صلاح حسن حسن - محمد عبد الجواد صادق - محمد على محمد احمد - محمود ابو زيد احمد - محمد عبد اللطيف - محمد عوض محمد طه - محمد عثمان القبــانى - محمود سامى صلاح - وصفى لبيب واصف - احمد محمد برغوت - رفعت يوسف عبير - منصــور عبد المجيد - محمود حسن عبد الغفار



نادى الرسامين



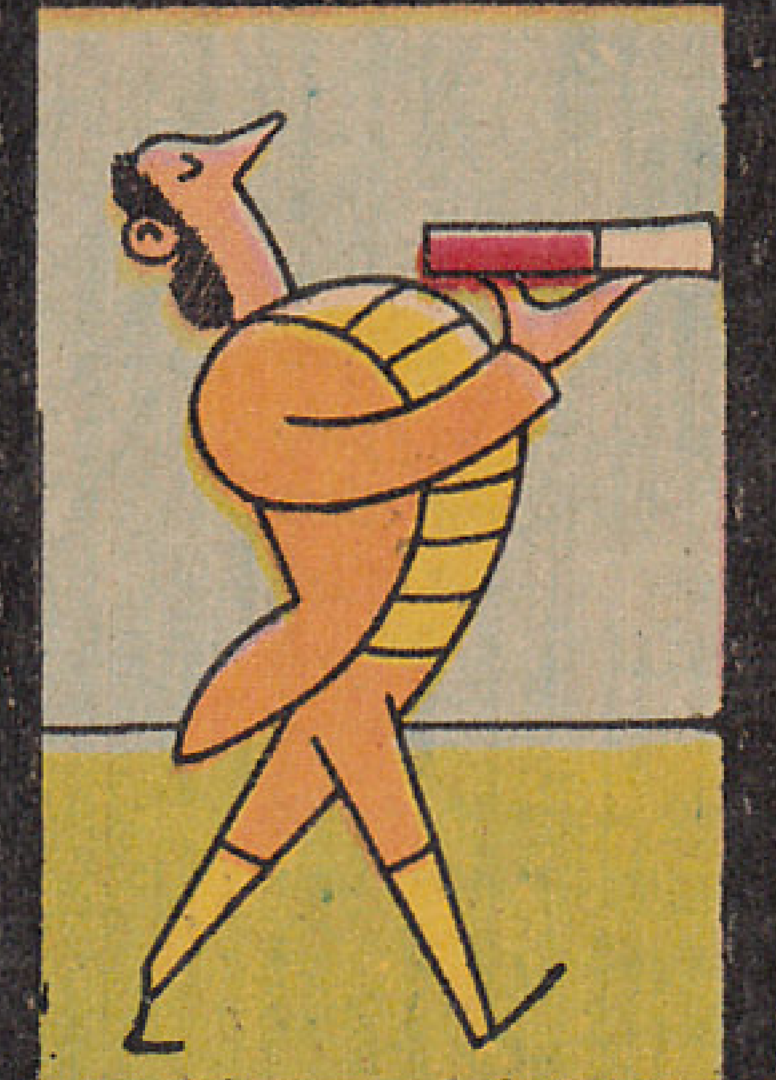
زكريا محيى الدين
بريشة صلاح فوزى

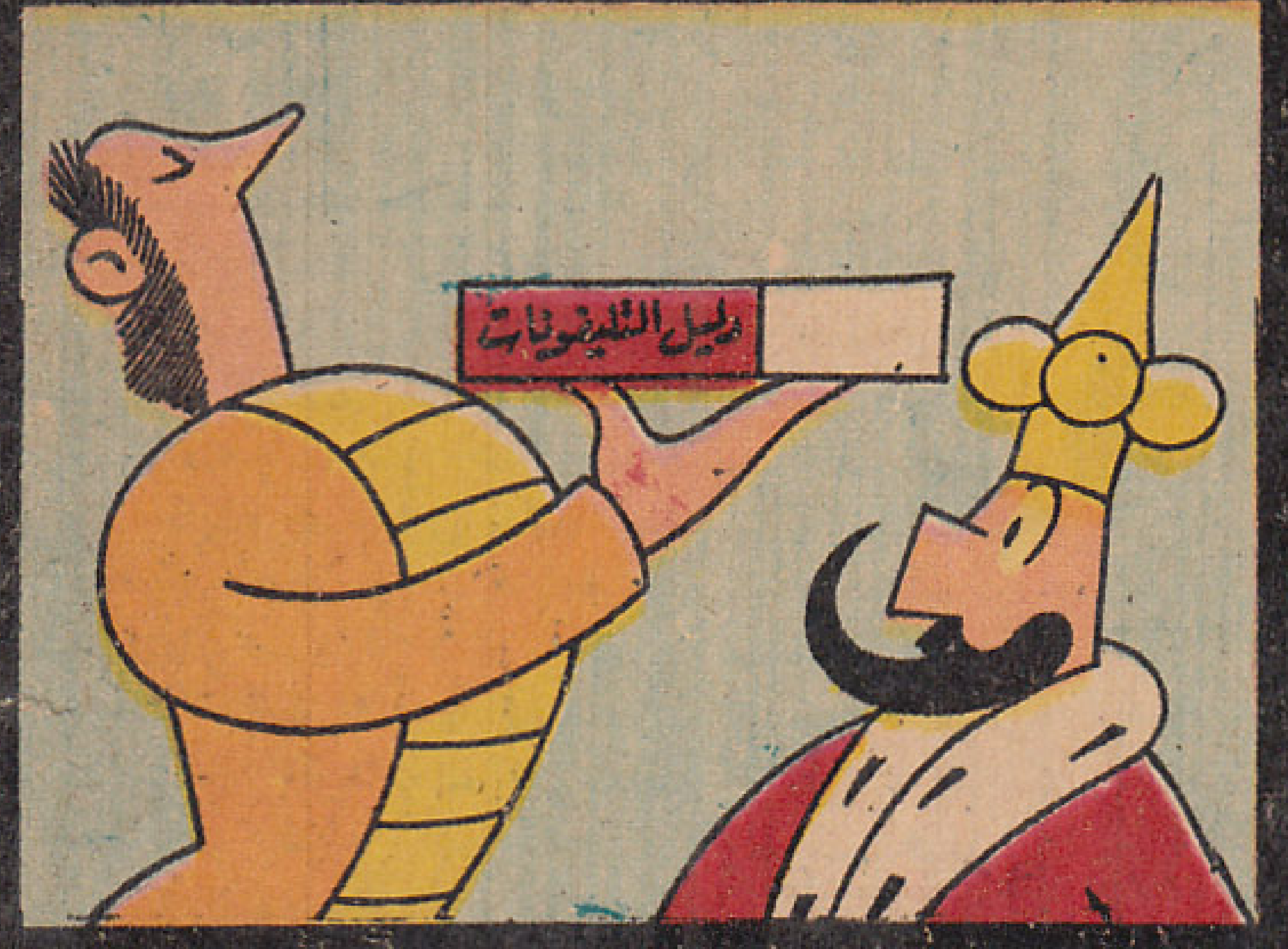
شرح هدية العدد

صواريخ وشهب لعبة سكان الفضاء المفضلة تشبه تماما «السلم والثعبان» لعبة سكان الارض العبها مع صديق او اكثر ... الصواريخ تنطلق بك الى رقم اكبر والشهب تنزل بك الى رقم أصغر ..

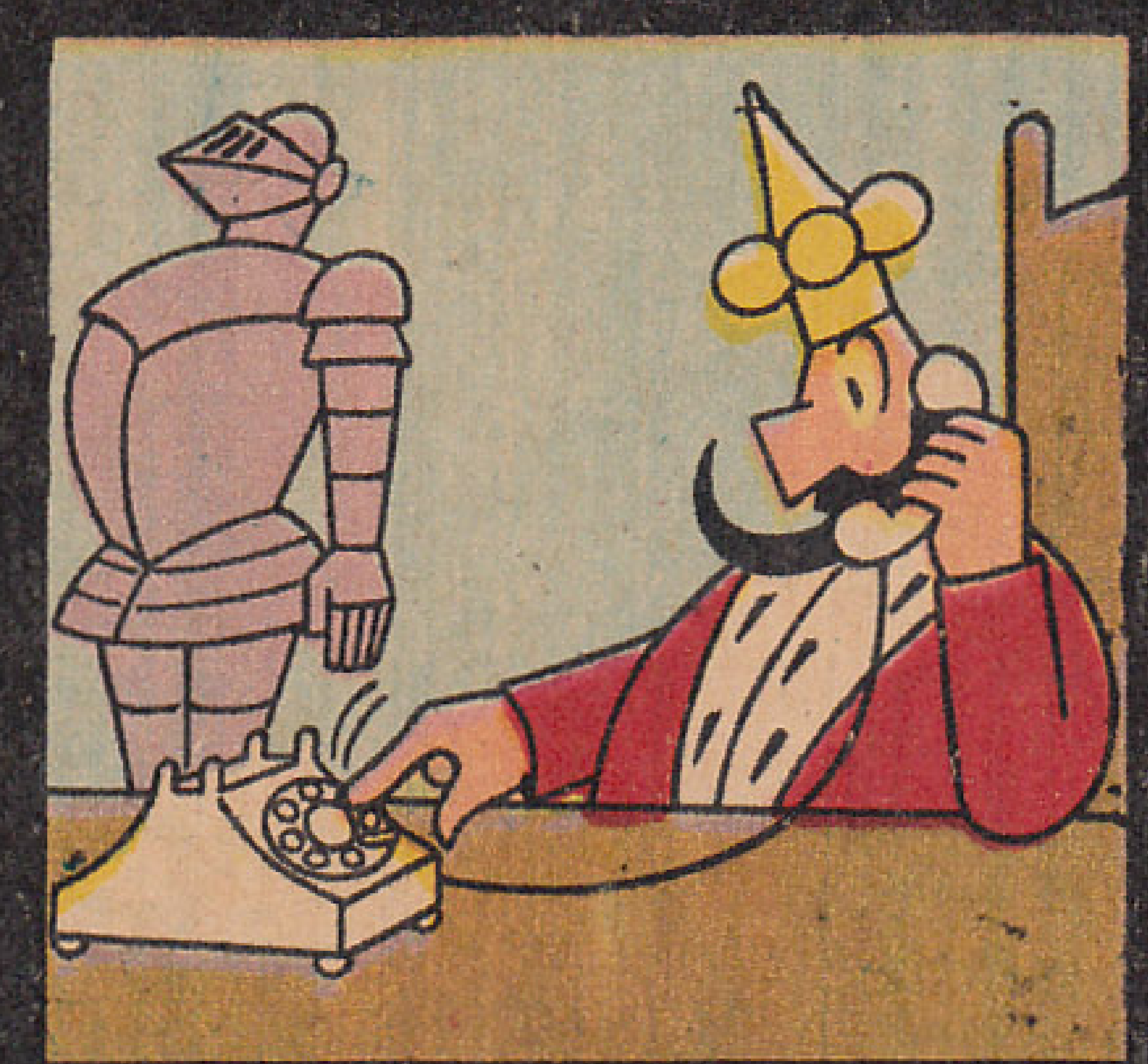
والى اللقاء دائما مع اجمل هدايا سمير ..

السلطان بهلول





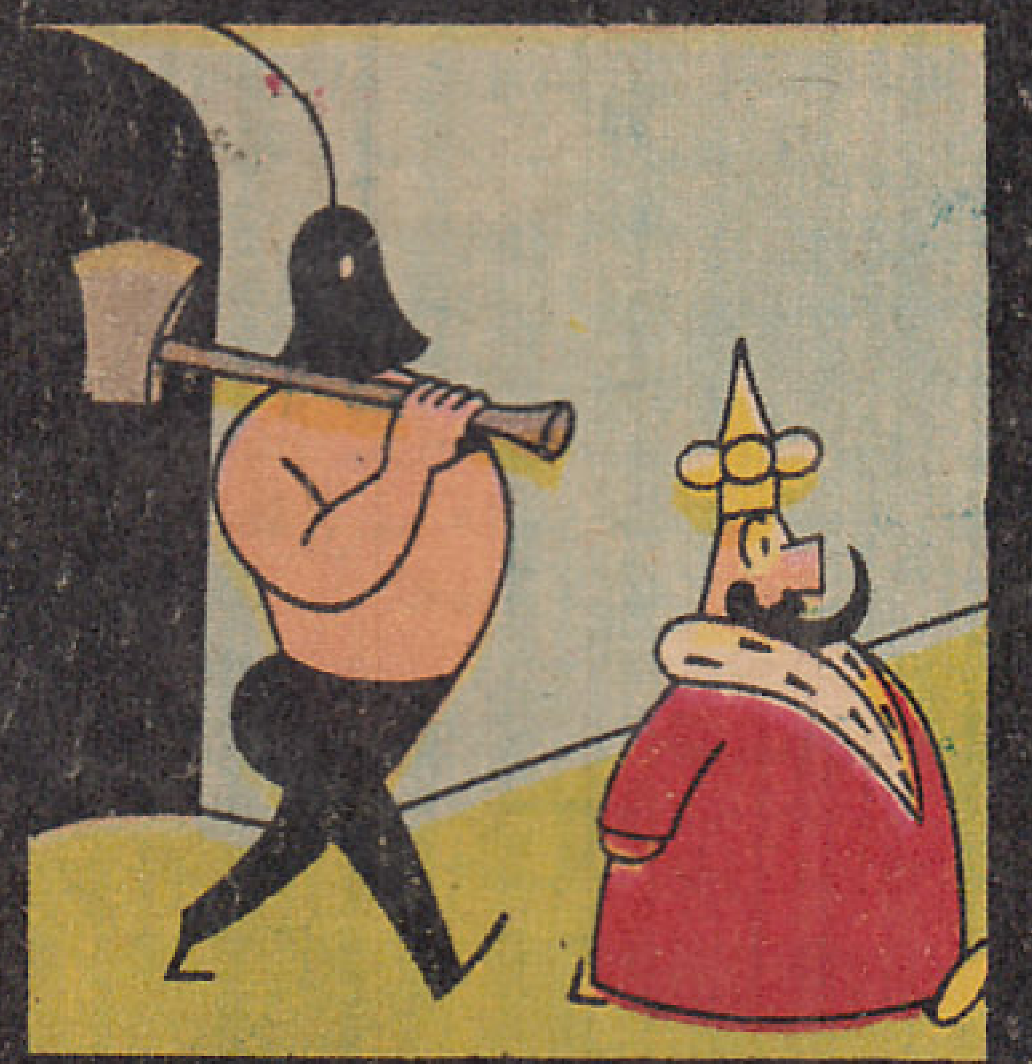




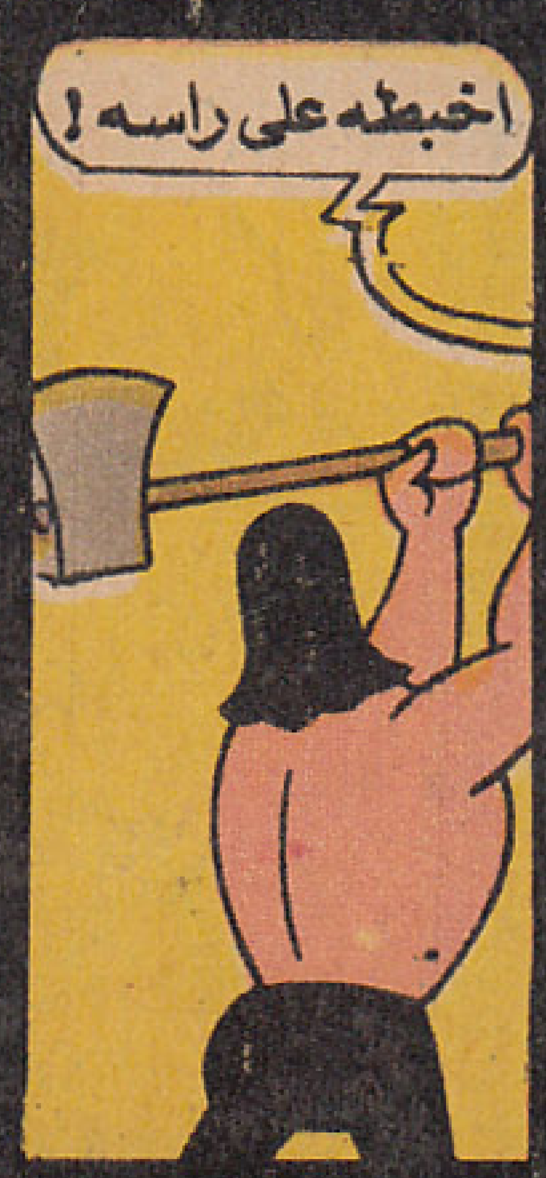


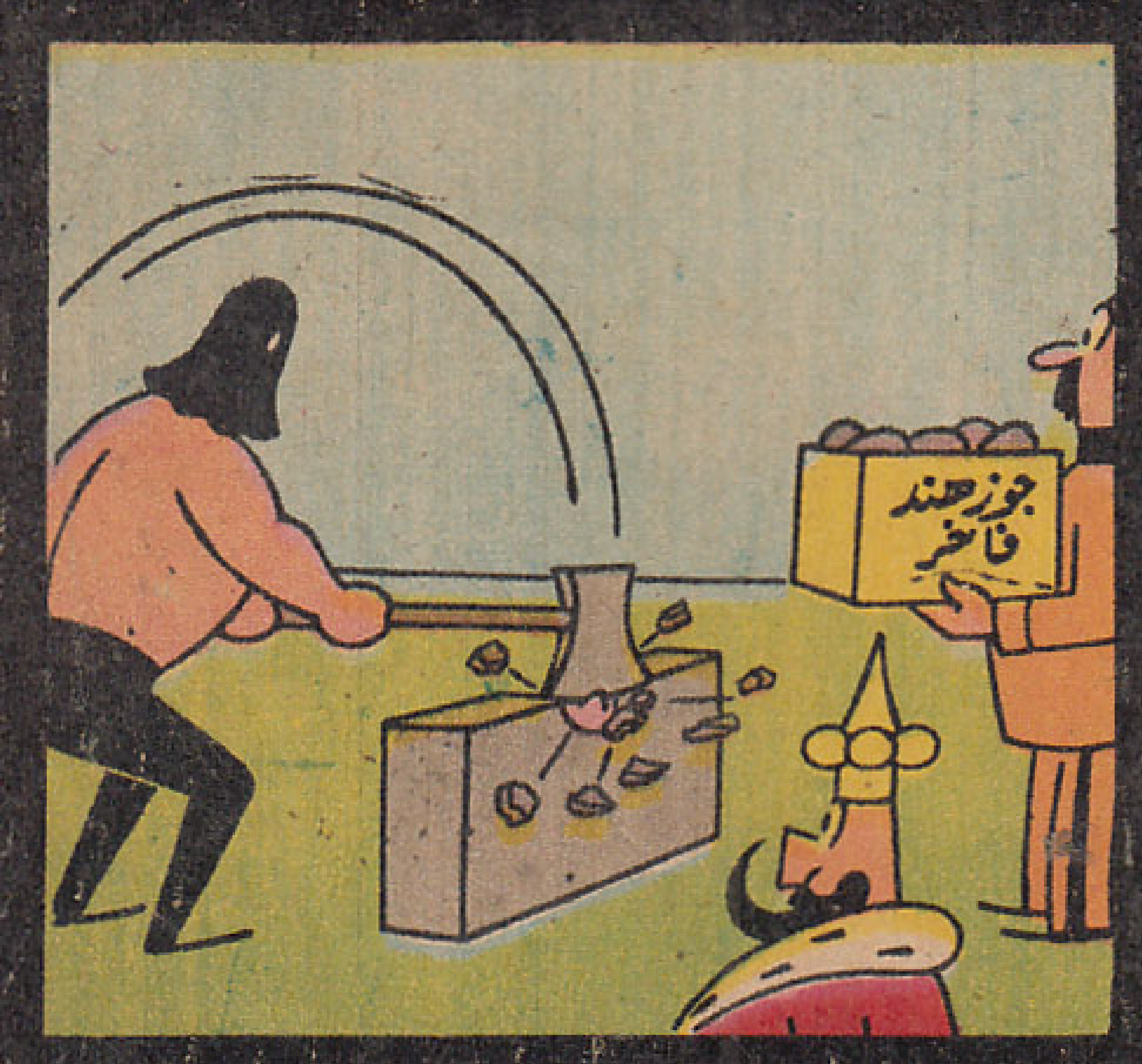













BLUE bird
Scan By : M.Raafat & RaBaB
2113



عرب كوميكس
٢٠١٣
عرب كوميكس
Arab Comics
M.Raafat
هذا العمل هو لعشاق الكوميكس . و هو لغير اهداف ربحيه
و لتوفير المتعه الادبيه فقط.. رجاء حذف الملف بعد قراءته
و شراء النسخه الاصليه المرخصه عند نزولها الاسواق لدعم استمراريتها
This is a Fan Base Production . not For Sale or Ebay .. Please Delete the File after Reading and Buy the Original Release When it Hits the Market to Suport its Continuity ..

العدد ٥٣٩ - ١٧ أغسطس ١٩٦٦ - ٣٠ مليما

سمير

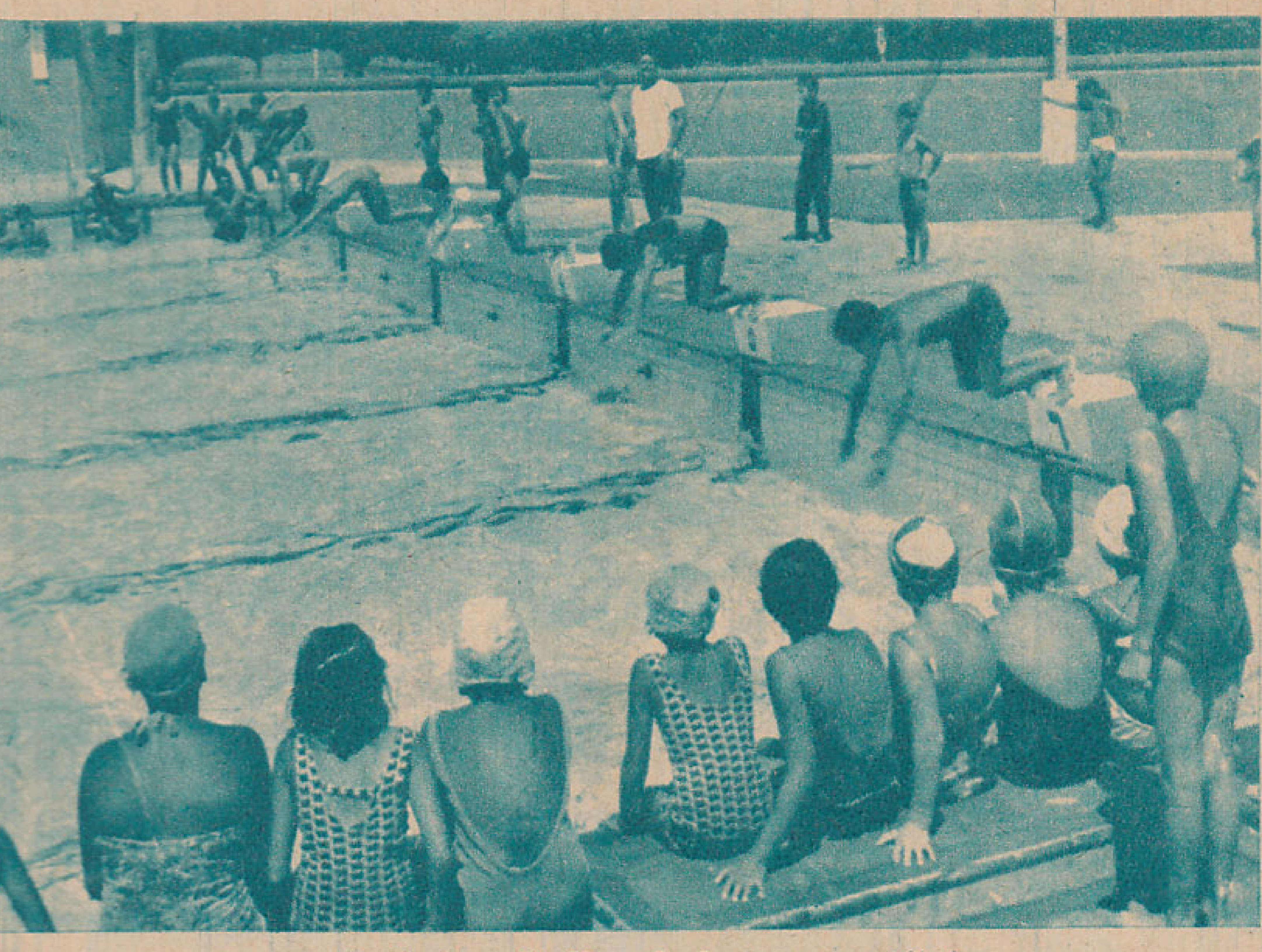
مجلة الجميع من سن ٨ إلى ٨٨

هدية العدد

لعبة "صواريخ وشهب"



تعلم السباحة فى مدارس الأهلى والجزيرة وسبورتنج



مجموعة من طلبة مدرسة السباحة باسبورتنج تتأهب للقفز الى الماء .. تدربوا وأصبحوا سباحين فى أقل من شهرين ..

بقلم محى الدين فكرى

سباحة الفراشة ..

عيب جدا الا يعرف أحدنا السباحة !

وعيب أكثر أن نذهب الى المصايف ونتردد على البلاجات ونظل طول النهار نلعب الراكيت أو نبنى قصورا من الرمال ونحن ننظر الى الماء كأنه شاشة سينما دون أن نجرؤ على النزول اليه !

وعيب أكثر وأكثر اذا ما فكر أحدنا فى النزول الى الماء ان يسير فيه على قدميه وكله خوف ورعب من ان يصل الماء الى رقبته!

عيب لان السباحة مسألة رئيسية فى حياة البشر يجب أن يعرفها الانسان ويتقنها تماما كما يتقن المشى والجرى .. حتى أن النبى عليه الصلاة والسلام عندما سئل ذات يوم عما يجب ان يعلمه الناس لابنائهم قال : « علموا أولادكم السباحة والرماية » .

وفى ألمانيا ، كما قال لى عائد من هناك ، ان السباحة فى المدارس مادة اجبارية بالنسبة للاولاد فى سن خمس وست سنوات ، وان المدارس هناك تخصص يوميا حصة للسباحة .. بل ان بعض الاباء والامهات ينزلون أولادهم الى الماء ليتعلموا السباحة من سن سنتين .

لذلك فأنت تجد ان الشعب الالمانى كله يجيد السباحة ، ومثله معظم الشعوب فى القارة الاوربية.

وقد تسأل : لماذا كل هذا الاهتمام بالسباحة ؟

والجواب بسيط .. فالسباحة تعتبر فى المرتبة الاولى من حيث فوائدها للصحة العامة . فهى تؤدى الى تكوين الجسم تكوينا يكاد يجعله المثل الأعلى للكمال من حيث دقة التناسب ورشاقة القوام وقوة العضلات ومرونتها.. ولا شك انك ستعجب اعجابا شديدا عندما تشاهد سباحا خارجا من الماء ووجهه يتلألأ بشرا وحيوية بعد أن لفحته الشمس وصبغته بلون خمرى جميل .. فضلا عن أن السباحة تفيد الاجزاء الداخلية بالجسم ايضا .. وتربى فى الانسان روح الشجاعة والاقدام والثقة بالنفس نتيجة لما يشعر به من انه يخضع الماء لقوته .

واذا كانت مدارسنا لاتهتم حتى الآن بتعليم السباحة ، فاننا لايجب أن نتخاذل ونستسلم .. بل يجب أن نسعى الى المدارس ففى نادى الجزيرة مدرسة يشرف عليها المدرب الكبير «عبد الباقى حسنين » .. وفى النادى الاهلى مدرسة يشرف عليها المدرب «محمود حسن» ..وفى نادى سبورتنج بالاسكندرية مدرسة يشرف عليها الكابتن « ابراهيم حسان » .

وقد اخترت لك مدرسة نادى سبورتنج لانها أكثر المدارس جدية واهتماما بتعليم السباحة .. تستطيع اذا سافرت للتصييف فى الاسكندرية أن تدفع خمسين قرشا فى الشهر لنادى سبورتنج مقابل تعليمك السباحة ، وأنصحك بأن تحجز لنفسك مكانا فور وصولك لان الاقبال شديد جدا على هذه المدرسة ، لدرجة ان باب القبول بها بالنسبة لشهر يوليو قد أقفل تماما يوم ٣ فى الشهر ..

والسباحة تتكون من ثلاثة عناصر كل منها ينفصل عن الاخر انفصالا تاما ويعتبر وحدة قائمة بذاتها ، ويجب على كل مبتدىء ألا ينتقل من واحد لآخر الا بعد أن يتقنه تماما .. هذه العناصر هى :